

Tuula Karhu ja Tiina Kuokka

# NÄIN PERHEEMME LIIKKUU

## Vuoropäiväkodin asiakasperheiden liikuntatottumukset

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala

2018



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Tuula Karhu, Tiina Kuokka	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Näin perheemme liikkuu Vuoropäiväkodin asiakasperheiden liikuntatottumukset		42 sivua 2 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Kouvolan kaupunki		
<b>Ohjaaja</b>  Virve Remes		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vuoropäiväkodin asiakasperheiden vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Liikunnalla on merkittäviä myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin sekä terveyteen. Varhaislapsuudessa saaduilla positiivisilla liikuntakokemuksilla on suora yhteys liikunnalliseen aktiivisuuteen aikuisiässä. Tutkimusaiheen pohjalla oli uusi varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Tutkimus tehtiin Lehvätien vuoropäiväkodissa Kouvolaissa. Opinnäytetyön aihealueet painottuivat teemoihin, joiden lähtökohtana on varhaiskasvatus sekä liikunnan merkitys.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin käyttämällä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tutkimuslomakkeena käytettiin liikuntapassia, joka jaettiin jokaisen päiväkotilapsen mukana kotiin täytettäväksi. Liikuntapasseja jaettiin yhteensä 111 kappaletta ja niitä palautettiin määräaikaan mennessä 27 kappaletta. Liikuntapassien seuranta-aika oli kaksi kuukautta. Liikuntapasseissa oli valmiita liikuntavaihtoehtoja sekä avoimia kohtia, joihin perhe sai lisätä omia liikkumistapojaan. Liikuntapassit oli suunniteltu niin, että niiden täyttäminen oli tehty mahdollisimman helpoksi ja vaivattomaksi.</p> <p>Liikuntapassin palauttaneiden vastaajien perusteella perheet harrastavat monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja. Liikuntapassiin laitettujen merkintöjen perusteella perheet liikkuvat tasaisesti pitkin viikkoa, eivätkä liikuntakerrat painotu esimerkiksi viikonloppuihin. Vastaus-ten perusteella osa perheistä harrastaa säännöllisesti liikuntaa ja osa satunnaisesti, joten perheiden liikuntatottumukset ovat hyvinkin erilaisia. Liikuntapassien täyttäminen oli koettu pääasiassa mukavana, mutta täyttäminen oli unohtunut osalta vastaajista. Osa vastaajista oli kokenut vastausajan liian pitkäksi, joten passien täyttäminen oli osittain unohtunut. Vastaus-ten perusteella suosituimmat liikuntalajit olivat sellaisia, joita perheiden on helppo yhdessä toteuttaa omien aikataulujen mukaan sekä ilman suuria harrastekustannuksia.</p>		
<b>Asiasanat</b>  Fyysinen aktiivisuus, liikunta, osallisuus, perhe, varhaiskasvatus		

Authors	Degree	Time
Tuula Karhu, Tiina Kuokka	Bachelor of Social Services	May 2018
<b>Thesis title</b> This is how our family takes exercise. Physical exercise habits of daycare centre customer families.		
		42 pages 2 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>  City of Kouvola		
<b>Supervisor</b>  Virve Remes		
<b>Abstract</b>  <p>The objective of the thesis was to investigate the physical exercise habits of customer families of a daycare centre which offers care for 24 hours per day. Physical activity has remarkable positive effects on people's welfare and health. Positive experiences in physical activities in early childhood have a direct connection to physically active adulthood. The study is based on The National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care and the Finnish recommendations for physical activity in early childhood published in 2016. The study was conducted in the daycare centre of Lehvätie in Kouvola.</p> <p>The thesis study was carried out by using a quantitative method. Questionnaires were delivered to every child to be filled in at their home. The number of delivered questionnaires was 111, and by the due date 27 forms were returned. The questionnaire presented physical activity alternatives as well as open-ended response fields where the families were able to write about their own personal physical activities. The questionnaire form was designed to be filled in as easily as possible.</p> <p>The results showed that families have versatile ways to exercise. Based on the entries in the questionnaires, families exercise throughout the week, and physical activity is not restricted to, for example, weekends. Some of the families exercise regularly and some occasionally, in other words the physical activity habits differ significantly between families. Based on the results of the study, the most popular forms of physical activities were those that allowed families to exercise together and following their own schedules without high costs.</p>		
<b>Keywords</b>  Early childhood education, exercise, family, participation, physical activity		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIKKUMINEN ILMIÖNÄ.....	7
2.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	8
2.2	Tutkimusmenetelmä .....	9
2.3	Aikaisempi tutkimus .....	10
3	VARHAISKASVATUS LAPSEN KASVUYMPÄRISTÖNÄ.....	13
4	LAPSEN LIKKUMINEN.....	16
4.1	Liikunnallinen elämäntapa .....	16
4.2	Liikunta Kouvolan varhaiskasvatuksessa .....	18
5	LIKKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ.....	20
5.1	Lapsen kasvu ja kehitys.....	21
5.2	Liikuntasuositukset .....	24
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	27
6.1	Opinnäytetyöprosessi .....	27
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	29
7	TUTKIMUSTULOKSET .....	31
7.1	Liikuntapassin liikuntalajit .....	32
7.2	Palautettujen liikuntapassien analyysi ikäryhmittäin .....	35
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	37
9	LOPUKSI .....	38
	LÄHTEET.....	41

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Perheemme liikuntapassi

## 1 JOHDANTO

Lasten suhtautuminen liikuntaan ja aktiiviseen tapaan elää perustuu lasten omiin vanhempiin ja heidän elämäntapoihinsa. Elämä perheissä on kiireisempää kuin ennen ja yhteinen aika on vähäisempää. Perheenjäsenillä on myös omat yhteisönsä, joissa he viettävät paljon aikaa. Tämän vuoksi perheen yhteisten liikunnallisten hetkien järjestäminen olisi tärkeää. Yhteinen aika vahvistaa perheen välisiä vuorovaikutussuhteita sekä vahvistaa taitoja turvallisessa ympäristössä. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65.)

Liikuntaeroilla on merkittäviä kansanterveydellisiä tekijöitä. Lapsen liikunnallista aktiivisuudella on yhteys aikuisuuden liikuntatottumuksiin. Liikuntaan panostamisella lapsuudessa on positiivisia pitkän tähtäimen terveysvaikutuksia hyvinvoinnin kannalta. Liikunta on fyysisen ja henkisen terveyden edistäjä ja sillä on vaikutusta toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Liikunnalla luodaan myös pohjaa hyvinvoivalle tulevaisuudelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Opinnäytetyömme tutkimusaiheena oli Lehvätien vuoropäiväkodin asiakasperheiden liikuntatottumukset. Tavoitteenamme oli selvittää asiakasperheiden arkiliikunnan määriä päiväkotipäivien ulkopuolella, ja sitä kautta saada selville perheiden suhtautuminen liikkumiseen. Liikkumisen määristä voidaan päätellä perheiden liikuntamyönteisyys tai -vastaisuus. Pyrimme myös antamaan perheille erilaisia vinkkejä liikkumiseen. Liikunta kuuluu säännöllisesti päiväkodin arkeen ja sillä on suuri merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Sosiaalinen media sekä muut älylaitteet ovat nykyään osassa perheitä liiankin suuressa roolissa ja niiden käyttö vähentää jo muutenkin vähäistä perheen yhteistä aikaa. Vuorohoidossa olevien lasten perheillä on myös omat haasteensa aikataulujen yhteensovittamisessa, mutta olisi tärkeää, että hekin löytäisivät yhteistä aikaa liikkumisen parissa.

Päiväkodin henkilökunta halusi tietää, kuinka paljon perheet liikkuvat vapaaajalla, joten tartuimme haasteeseen toteuttaa tämän opinnäytetyön. Liikunta ja liikunnan merkitys hyvinvoinnille on aiheena ajankohtainen sekä mielenkiintoinen. Tutkimuksen taustalla on myös 1.8.2017 voimaantullut uusi varhaiskas-

vatussuunnitelma, jossa korostetaan vanhempien ja lasten osallisuutta toimimaan hyvinvoinnin ja terveellisten elämäntapojen hyväksi. Toisena keskeisenä kirjallisuuslähteenämme on ollut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Sääkslahti määrittelee liikunnan tarkoittavan kaikenlaista liikuntaan, liikunnan harrastamiseen tai muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä tai toimintaa (Sääkslahti 2018, 141). Pienen lapsen liikkuminen on leikkimistä ja arkista fyysistä touhuamista (Finne 2017, 21). Soini kutsuu tutkimuksessaan lasten leikinä ilmenevää käyttäytymistä fyysiseksi aktiivisuudeksi (Soini 2015, 11). Caspersen ym. (1985) on määritellyt fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan energiaa kuluttavaa tahdonalaista ja tarkoituksenmukaista lihastyötä. Lasten fyysinen aktiivisuus ilmenee tyypillisimmillään ulkoleikeissä. Ulkona on usein mahdollisuus leikkiä vauhdikkaampia leikkejä kuin sisällä. (Sääkslahti 2018, 123, 126.) Fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan yleensä istumista tai muuta passiivista toimintaa ja paikallaanoloa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12). Lapsen ollessa fyysisesti passiivinen hän saattaa muun muassa makoilla, istua paikoillaan, katsoa televisiota tai käyttää viihde-elektroniikkaa, joka sitoo pelaajan paikoilleen. Esimerkiksi tietokone, puhelin, tabletti tai pelikonsoli ovat viihde-elektroniikkaa, joita käytettäessä ollaan paikallaan. Tätä aikaa kutsutaan liikkumattomaksi ajaksi. Lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle on haitallista, jos hän on runsaasti liikkumatta. (Sääkslahti (2018) mm. Haapalan (2017) ym. mukaan, 124.) Lapsella liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa sitä, että lapsi tekee itse, kulkee omin lihasvoimin ja välttää yhtäjaksoisia, pitkiä paikallaanolojaksoja. Liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa myös sitä, että kun lapsella on mahdollisuus valita, hän valitsee useimmiten fyysisesti aktiivisen tavan toimia, ja myös hakeutuu fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. (Sääkslahti 2018, 142.)

Varhaiskasvatuslain mukaan ”varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka” (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2016/580 1 §). Vuoropäiväkodissa tarjotaan vuorohoitoa vanhempien tai huoltajien yhtäaikaisesta työstä tai opiskelusta johtuen, joka tapahtuu vuorohoitoaikana. Vuoropäiväkodissa tarjotaan päivähoidon lisäksi vuorohoitoa il-

lalla kello 17 alkaen aamuun kello 6.30. saakka sekä viikonloppuisin. (Kouvola.fi1). Vuorohoidon linjauksia ei määritellä erikseen varhaiskasvatuslaissa, vaan kunnat soveltavat varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta omat käytännöt vuorohoidon toteutukseen (Nironen 2016).

Osallisuus tarkoittaa pohjimmiltaan sitä, että henkilöllä on mahdollisuus tulla kuulluksi sekä vaikuttaa itseään koskeviin asioihin osallistumalla suunnitteluun ja päätöksien tekoon sekä ottamalla vastuuta toteutuksesta. Tämä motivoi sitoutumaan paremmin toiminnan toteutukseen. (Turja 2017, 45.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu ohjeiksi alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta. Ne on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatuksen, liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

## **2 LIKKUMINEN ILMIONÄ**

Kaikenikäisten ihmisten, myös lasten elintavat ovat muuttuneet viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana huonompaan suuntaan, kun tarkastellaan lasten normaalia kasvua ja kehitystä. Entisaikaan sekä aikuiset että lapset liikkuiivat merkittävästi enemmän omassa arkiympäristössään kuin ihmiset nykyään. Aikuisten työ oli useimmiten fyysisempää. Lasten leikkiminen ja liikkuminen tapahtui ulkoilmassa pihalla ja kotien lähimaastoissa, ja se kuului itsestään selvänä, luonnollisena osana lapsen arkipäivään. Liikkuminen on vähentynyt yhteiskuntarakenteen muutoksen myötä. Ihmiset viettävät yhä enemmän aikaa sisätiloissa ja erilaisten ruutujen ääressä. Liikkumattomuus yhdistettynä epäterveelliseen ruokavalioon altistaa elintapasairauksille. Jo alle kouluikäisillä lapsilla liian vähäinen liikunta heikentää lapsen terveyttä ja kehitystä. Arvioiden mukaan suomalaisista 5–8-vuotiaista lapsista 10–20 % on ylipainoisia tai lihavia. Terveiden ja kasvun kannalta haitalliset elintavat lapsuudessa tulevat näkymään heikompana terveytenä ja hyvinvointina aikuisuudessa. (Finne 2017, 15, 45; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12.)

Kautiaisen ym. (2010) mukaan television, tietokoneen ja pelikonsolien yleistyminen on merkittävästi muuttanut lasten elinympäristöä ja tapoja viettää vapaa-aikaa edellisten muutaman vuosikymmenen aikana. Elämäntavat ovat passivoituneet, mikä heijastuu myös lasten terveyteen. Yksi syy fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen on ollut se, että luonnollinen fyysinen aktiivisuus eli niin sanottu arkiliikunta on vähentynyt. Fjørtoft (2001) toteaa, että perinteinen pihaleikkikulttuuri on lähes kadonnut lasten elämästä, ja että lapset viettävät vähemmän aikaa ulkona kuin aikaisemmin (Alvoittu 2015, 1).

Haapalan mukaan lasten ohjaaminen terveellisempiin elintapoihin on hyvä sijoitus. Liikuntaa lisäämällä voidaan edullisesti ja tehokkaasti hallita monien kansansairauksien riskitekijöitä ja siten pyrkiä vähentämään terveydenhuollon kustannuksia tulevaisuudessa. Lasten liikkumisen lisääminen on suuri haaste. Motivoituneet vanhemmat ja yhteiskunnan tuki yhdessä ovat avainasemassa haasteeseen vastattaessa. (Haapala 2015, 7.) Vanhemmilla ja huoltajilla on suuri rooli lasten fyysiseen aktiivisuuteen ohjaamisessa ja kasvattamisessa. Vanhemmat voivat liikkua yhdessä lapsen kanssa, kannustamalla ja seuraamalla liikkuvaa lasta, ja myös kuljettamalla lasta paikkoihin ja ympäristöihin, jotka edistävät fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmat voivat osoittaa tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta kohtaan myös mahdollistamalla fyysinen aktiivisuus hankkimalla lapselle sopivia vaatteita ja välineitä, ja maksamalla osallistumiskuluja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 22.)

## **2.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia ja ottaa selvää asiakasperheiden liikuntatottumuksista sekä siitä, kuinka paljon ja kuinka monipuolisesti perheet liikkuvat vapaa-ajallaan. Tutkimus toteutettiin perheille jaettavilla liikuntapasseilla (liite 2). Päiväkoti tarjoaa lapsille erilaisia liikuntakokemuksia ja tavoitteena on, että liikuntatottumukset siirtyisivät myös hoitolapsien kotiin.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Millaisia liikuntatottumuksia perheillä on?
2. Harrastavatko asiakasperheet monipuolisesti liikuntaa?



Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa perheiden liikuntatottumuksia ja näin saada tietoa asiakasperheiden liikkumisesta vapaa-ajalla ja myös antaa vinkkejä liikkumiseen liikuntapassin avulla.

Tutkimuksen tilaajana oli Lehvätien vuoropäiväkotikouvolassa. Lehvätien päiväkodissa ollaan tietoisia sekä aikuisten että lasten liikunnan vähenemisestä koko yhteiskunnassa. Tavoitteena oli tutkimuksen avulla saada tietoa asiakasperheiden liikkumisesta vapaa-ajalla, ja myös löytää keinoja motivoida perheitä liikkumaan enemmän. Liikunnalla on positiivisia niin pitkän kuin lyhyenkin aikavälin vaikutuksia lapsiin eli myös vapaa-ajalla liikkuneet lapset jaksavat päiväkodissakin paremmin.

## **2.2 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimuksemme suoritettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein, ja sillä selvitetään useimmiten olemassa olevaa tilannetta. Aineiston keräämistapana oli kyselylomake. Kyselytutkimuksessa kaikilta kyselyyn vastajilta kysytään standardoitu eli vakioitu asiasisältö täsmälleen samalla tavalla. Kyselylomakkeen käyttö on sopiva metodi, kun halutaan tietää, mitä ihmiset tekevät yksityiselämässään. Kyselylomake jaettiin päiväkodin jokaisen lapsen perheeseen eli tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena (Heikkilä 2014; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 174, 180, 188.) Kokonaisotantaan päädyttiin, koska päiväkodissa on noin 110 lasta, mikä on kohtuullisen pieni perusjoukko ja tutkimus oli mahdollista toteuttaa kokonaistutkimuksena.

Kvantitatiivinen tutkimus on teoriapohjaista, käytäntöön eli empiriaan kohdistuvaa tutkimusta. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa käsitellään tutkittavana olevaan ilmiöön liittyviä lukuja ja niiden määriä. Yleensä määrällinen tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena, mikä on käytetyin aineistonkeruumenetelmä määrällisessä tutkimuksessa. Kvantitatiivisen tutkimuksen suunta on soveltaa olemassa olevia teorioita tai malleja käytäntöön, mistä käytetään nimitystä deduktio. Lähtökohtana on tutkimusilmiöön liittyvä teoria tai malli ja esiymmärrys siitä. Tutkimusilmiö on tunnettava, jotta voidaan laatia kyselylomakkeen yksityiskohtaiset kysymykset. Tutkimuskysymystä ei sellaisenaan esitetä vastaajille. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa vastaajalla ei ole

mahdollisuutta selittää vastaustaan, vaan hän ottaa kantaa tutkijan esittämiin asioihin ja tutkijan esittämällä vaihtoehtoilla. Määrällinen tutkimus rakennetaan tutkijalähtöisesti ja tutkijan ehdoilla ja tarpeisiin. (Kananen 2015, 116, 197, 198, 200–202.)

### **2.3 Aikaisempi tutkimus**

Fyysistä aktiivisuutta voidaan tutkia erilaisilla mittareilla, kuten sykemittarit, kiihtyvyysmittarit ja aktiivisuusmittarit. Mittareiden käyttäminen on kuitenkin työlästä, kallista ja varsinkin pienten lasten kohdalla eettisesti hyvin herkkää. Fyysistä aktiivisuutta onkin tutkittu myös havainnoimalla ja arvioimalla fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä. Tutkijoita on pitkään huolestuttanut lasten fyysisen aktiivisuuden määrä. Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttävät fyysistä aktiivisuutta, millä on lukuisien tutkimusten mukaan todistettavasti vaikutus lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Monien tutkimusten tutkimustulokset osoittavat lasten fyysisen aktiivisuuden olevan yhä suuremmalla osalla lapsista liian vähäistä. (Sääkslahti 2018, 123, 124, 129.)

Soinin väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta sekä sitä estäviä ja edistäviä tekijöitä. Neljäosaisessa tutkimuksessa selvitettiin myös havainnointiin perustuvia eroavaisuuksia fyysisessä aktiivisuudessa päiväkodeissa Suomessa ja Hollannissa ja myös eroavaisuuksia kiihtyvyysmittareilla mitatussa fyysisessä aktiivisuudessa Suomessa ja Australiassa. Suomessa tutkimusaineistoa kerättiin arki- ja viikonloppun päivinä sekä lapsen kotona että päiväkodissa. Mittauksiin osallistui noin sadan kolmevuotiaan lapsen joukko kahtena eri vuodenaikana, syksyllä ja talvella. Tutkimusaineistoa lapsen kokonaisaktiivisuudesta kerättiin kiihtyvyysmittareilla keskiviikosta sunnuntaihin peräkkäisinä päivinä. Perheitä ohjeistettiin käyttämään mahdollisimman paljon mittarivvyötä, joka asetettiin lähelle lapsen vartaloa lantion oikealle puolelle, ja se neuvottiin riisumaan vain nukkumisen, uinnin ja kylvyn ajaksi. Tutkimusaineistoa lasten käyttäytymisestä, toimintaympäristöstä ja sosiaalisista tekijöistä kerättiin kahden tutkijan voimin havainnointimenetelmällä havainnoimalla lapsia satunnaisesti yksitellen kolmen normaalin päiväkotipäivän aikana sekä ulko- että sisätiloissa. Havainnointimenetel-

män avulla määritettiin lapsen fyysisen aktiivisuuden intensiteettitasot, muodot, sijainnit, toimintaympäristöt, ryhmäkoonpanot, toiminnan käynnistäjät ja toimintaan vaikuttavat kehotukset ja kannustukset. (Soini 2015, 13.)

Useiden kansainvälisten tutkimustenkin mukaan (mm. Bornstein ym. 2011; Hinkley ym. 2012; Reilly 2010) monen päiväkotikäisen lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ei täytä oman maansa liikuntasuosituksia. Monissa maissa lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan (mm. Canadian Society for Exercise Physiology, 2012) päiväkotikäisten lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Suosituksissa on fyysisen aktiivisuuden lisäksi kiinnitetty huomiota myös lasten passiiviseen ajanviettoon eli paikallaan olemiseen, mitä saisi olla korkeintaan tunti kerrallaan. (Soini 2015, 11.)

Lasten kokonaisaktiivisuus oli Soinin tutkimuksen mukaan enimmäkseen matalatehoista. Lasten havainnoitiin useimmiten joko istuvan, seisovan tai kävelevän. Pojilla fyysinen aktiivisuus oli kuormittavampaa kuin tytöillä. Erot sukupuolten välillä nousivat esiin varsinkin päiväkotipäivän aikana ja talvella. Havainnoinneista sisätiloissa noin 86 prosenttia oli intensiteetiltään matalatehoista toimintaa. Ulkoleikit olivat sisäleikkejä kuormittavampia, mutta ulkonaakin lähes puolet leikeistä oli paikallaanoloa. Ainoastaan kaksi prosenttia leikeistä päiväkotipäivän aikana oli vähintään kohtuullisesti kuormittavaa. Syksyllä kerätystä aineistosta kävi ilmi, että aamupäivisin lasten fyysinen aktiivisuus oli kuormittavampaa kuin iltapäivisin. Lasten leikkien huomattiin olevan fyysisesti aktiivisempia silloin kun lapsi leikki yksin. Yksin leikkiminen on kolmevuotiaalle tyypillisempää, mutta tässä tutkimuksessa lapset havainnoitiin useimmiten leikkimässä joko jonkun toisen lapsen kanssa tai ryhmässä. Fyysisen aktiivisuus oli kuormittavampaa juostessa, kiipeillessä ja työntö- ja veto-tyyppisissä puuhailuissa. Näitä kuormittavampia aktiviteettejä havainnoitiin sisätiloissa hyvin harvoin. Ruokailut ja lepoaikat olivat jätetty havainnointien ulkopuolelle, mikä tarkoittaa sitä, että rauhallisia toimintoja oli todellisuudessa enemmän kuin tulokset osoittivat. Tutkimustulosten mukaan moni tutkimukseen osallistuneista lapsista ei saavuttanut suositusten mukaista päivittäistä määrää reipasta liikuntaa. Soinin mukaan suosituksiin pitäisi lisätä yhtäjaksoista istumista ja ruutuaikaa sisältäviä suosituksia. (Soini 2015, 11–12.)

Alvoittu selvitti pro gradu -tutkimuksessaan fokusryhmähaastatteluin 3–5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Fokusryhmissä oli sekä vanhempia että varhaiskasvattajia. Tarkoituksena oli tuoda esille subjektiivisia näkemyksiä fyysistä aktiivisuutta edistävästä tekijöistä sekä fyysistä aktiivisuutta estävästä tekijöistä. (Alvoittu 2015, 28.)

Aikuisten asenteet nousivat esiin yhtenä suurimmista lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Tutkijan mukaan monien sekä fyysistä aktiivisuutta edistävien, että sitä estävien tekijöiden taustalta löytyy joko vanhempien tai varhaiskasvattajien asenne asiaa kohtaan. Esimerkiksi jos tilat tai väliin neet eivät varsinaisesti edistä fyysistä aktiivisuutta, voidaan suhtautumalla myönteisesti ja näkemällä mahdollisuuksia löytää ratkaisuja, jotka kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden pitäminen tärkeänä on asennekysymys. Vanhemmat ja varhaiskasvattajat ovat valmiita panostamaan lasten fyysiseen aktiivisuuden toteutumiseen, jos he pitävät asiaa tärkeänä. Tutkijan mielestä pyrittäessä lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta erilaisin interventiohankkein, pitäisikin ottaa kohteiksi vanhemmat ja varhaiskasvattajat ja pyrkiä vaikuttamaan juuri aikuisiin, sen sijaan, että lapset ovat kohteena. (Alvoittu 2015, 73.)

Ulkoilu sinällään miellettiin sekä vanhempien että varhaiskasvattajien puheissa fyysiseksi aktiivisuudeksi. Sisätiloja ei useimmiten koettu paikaksi, jossa lapsi voisi olla fyysisesti aktiivinen. Elektronisten laitteiden käyttäminen nousi esiin keskusteluissa, ja niiden käyttäminen on osa jo useimpien 3–5-vuotiaiden lasten arkipäivää. Päiväkotiympäristössä elektronisia laitteita ei tähän tutkimukseen osallistuneilla ollut käytössä. Yksi merkittävimmistä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttava tekijä kotiympäristössä oli sää ja vuoden-aika, kun taas varhaiskasvattajien mukaan sen ei koeta vaikuttavan lapsen fyysiseen aktiivisuuteen, koska päiväkodissa ulkoillaan kaikkina vuoden-aikoina ja säällä kuin säällä. Tutkimukseen osallistuneiden varhaiskasvattajien mukaan erilaiset projektit, joilla pyrittiin lisäämään motivaatiota ja työkaluja fyysisen aktiivisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa, olivat tärkeitä tekijöitä. Usein kuitenkin projektin päättymisen jälkeen panostaminen fyysiseen aktiivisuuteen myös työyhteisössä päättyi. (Alvoittu 2015, 70, 71.)

Valtakunnallisessa Laps Suomen -tutkimuksessa selvitettiin 3–12-vuotiaiden lasten ajankäyttöä, liikunta-aktiivisuuden määrää ja sen laatua. Yhtenä tavoitteena oli kuvata varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntaa osana päiväkotipäiviä ja vapaa-aikaa. Tämän tutkimuksen mukaan lapset liikkuvat arkipäivisin päiväkodissa keskimäärin 1 tunnin ja 39 minuuttia ja vapaa-ajalla keskimäärin 1 tunnin ja 28 minuuttia. Viikonloppuisin lapset liikkuvat keskimäärin vähän yli 2 tuntia. Eli arkisin lapset liikkuvat suositusten mukaisesti noin 3 tuntia. Kotona liikkumisessa oli eroja toisaalta poikien ja tyttöjen välillä, ja toisaalta eri ikäluokkien välillä. Tutkimuksen mukaan pojat ja ikäluokista 6-vuotiaat liikkuvat enemmän. (Nupponen ym. 2010, 22, 73.)

Noin puolet Laps Suomen -tutkimukseen osallistuneista lapsista ulkoili 2–6 kertaa viikossa yhdessä vanhemman kanssa esimerkiksi leikkipuistossa tai pulkkamäessä. 42 prosenttia kävi liikuntapaikoilla, kuten luistinradalla, uimahallissa tai hiihtoladulla, ainakin kerran viikossa. 70 prosenttia vanhemmista piti liikuntaa erittäin tärkeänä pienillä lapsilla, ja 87 prosenttia oli sitä mieltä, että heidän lapsensa liikkuu riittävästi. (Nupponen ym. 2010, 83, 84, 87.)

### **3 VARHAISKASVATUS LAPSEN KASVUYMPÄRISTÖNÄ**

Osana suomalaista koulutusjärjestelmää varhaiskasvatus koskee valtaosaa suomalaisista lapsiperheistä, ja se on tärkeä osa lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Varhaiskasvatus on omalta osaltaan tukemassa ja täydentämässä kasvatustehtävää, josta huoltajilla on ensisijainen vastuu. (Opetushallitus 2016, 8.) Varhaiskasvatukseen osallistui vuonna 2016 noin 68 prosenttia 1–6-vuotiaista lapsista. Vähän yli puolet varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista oli kunnallisessa, kokopäiväisessä päiväkotihoidossa. Eri ikäisten lasten välillä oli suuria eroja varhaiskasvatukseen osallistumisessa. Alle yksivuotiaista 0,7 prosenttia oli varhaiskasvatuksen piirissä, sillä pääsääntöisesti alle vuoden ikäiset hoidetaan kotona. Noin 28 prosenttia yksivuotiaista ja noin 78 prosenttia viisivuotiaista osallistui varhaiskasvatukseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017, 2, 3, 5.)

Varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja muu varhaiskasvatus, esimerkiksi kerho- ja leikkitoiminta. Yleisin toimintamuoto

doista on päiväkotien toteuttama varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen tehtävä yhteiskunnallisena palveluna on yhteistyössä huoltajien kanssa kokonaisvaltaisesti edistää lasten kasvua, kehitystä ja oppimista, tukea huoltajia kasvatustyössä, ja mahdollistaa huoltajien osallistuminen työelämäänsä tai opiskeluun. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on monipuolisesti toteuttaa lapsen leikkimiseen, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa pedagogista toimintaa. (Opetushallitus 2016, 14, 17; Varhaiskasvatuslaki 2. a § 3. mom.)

## **Osallisuus**

Puhuttaessa kasvatuksesta kyse on aina kasvattajan ja kasvatettavan välisestä valtasuhteesta. Tähän valtasuhteeseen vaikuttavat kasvattajan henkilökohtaiset sekä kulttuurisidonnaiset näkemykset kasvatuksesta. Näillä käsityksillä on suora vaikutus siihen, kuinka omatoimisia lasten uskotaan olevan eri ikävaiheissa ja kuinka paljon he tarvitsevat ohjausta. Rakenteelliset tekijät sekä vallitseva ajatusmaailma lapsista ja kasvatuksesta ilmenevät toimintakulttuurissamme. Tämä määrittää osaltaan lapsen ja aikuisen valtasuhdetta. Nykyään valtasuhde tulisi ymmärtää vastavuoroisena ja uudelleen rakentuvana vuorovaikutustilanteissa. Lapsia ei nähdä enää passiivisina osapuolina, vaan aktiivisina henkilöinä, jotka osaltaan haluavat myös valtaa ja omaa tilaa. (Turja 2017, 39–40.)

Varhaiskasvatuksen näkökulmasta lasten asema on vahvistunut. Tähän vaikuttaa asenteiden lisäksi myös vuonna 2015 uudistunut varhaiskasvatuslaki. Laissa on lisäyksiä koskien muun muassa lapsen toimijuutta sekä osallisuutta. Vaikka lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa onkin kehittynyt, on se vielä hyvin rajallista. Pedagoginen toiminta perustuu pääasiassa aikuisten tekemiin suunnitelmiin ja lapset pääsevät vaikuttamaan suunnitelmien sisältöön vain osittain. Lapset pääsevät vaikuttamaan pääasiassa omiin henkilökohtaisiin asioihin sekä leikkeihin. Näiden lisäksi lapsilla on mahdollisuus antaa omia ehdotuksia toimintoihin, joilla ei ole niin sanottua valmista käsikirjoitusta. Niitä voivat olla esimerkiksi ulkoiluun liittyvä toiminta sekä laulu-, leikki- ja askartelutoiminnot. (Turja 2017, 41–43.)

Osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen tarkoittaa lasten, huoltajien sekä henkilöstön aloitteiden, näkemysten sekä mielipiteiden arvoistamista. Tämä vaatii kuitenkin edistävien toimintatapojen ja rakenteiden kehittämistä. Osallisuutta vahvistaa lasten ja vanhempien osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. (Opetushallitus 2016, 30–32.)

Yhteistyö lapsen huoltajien kanssa on suuressa roolissa varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on sitoutua yhdessä turvaamaan lapsen hyvinvointi, terveellinen ja turvallinen kasvu, kehitys ja oppiminen. Vuorovaikutus on oleellinen osa yhteistyötä ja tämä edellyttää usein aktiivisuutta varhaiskasvatuksen henkilökunnalta. Luottamuksen rakentaminen huoltajiin edesauttaa usein kasvatusyhteistyötä. (Opetushallitus 2016, 30–32.)

Osallisuuteen liittyy myös perusedellytyksiä, joista keskeisimpiä ovat kieli ja kommunikaatio, tiedonsaanti, materiaaliset resurssit sekä luottamus itseensä ja muihin. Lapset tarvitsevat usein turvallisuudentunnetta sekä rohkaisua uskaltaakseen kertoa omia mielipiteitä ja osallistumaan. Aikuisten tehtävä on luottaa lapsiin sekä siihen, että selviytyvät tilanteissa, joissa valmiisiin suunnitelmiin tulee muutoksia. Jos lapsen kyky kommunikoida on syystä tai toisesta rajoittanut, täytyy hänen osallisuutensa turvata esimerkiksi kuvilla tai erilaisilla kommunikaatiomenetelmillä. (Turja 2017, 49–50.)

Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017) on varhaiskasvatuksen kehittyvässä toimintakulttuurissa huomioitu osallisuuden vahvistaminen yhtenä tavoitteena. Jotta osallisuus toteutuisi, täytyy lapsen tuntea olonsa turvalliseksi ja hänen tarpeisiinsa tulee vastata. Osallisuus on yksi tärkeimmistä *lapsen oikeuksien sopimuksen velvotteista* ja jotta tämä toteutuisi, on lasten omista mielipiteistä otettava selvää. Toimintakulttuuri ja siihen liittyvä kehitys on pohjana oikeanlaiselle osallisuudelle. Kaikista tärkeintä on, että lapsi tuntee kuuluvansa yhteisöön omana itsenään. (Ihmeen hieno Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

## 4 LAPSEN LIIKKUMINEN

Aikuisella ihmisellä liikunnan tavoitteena voi olla elämyksellisyys, kokemuksellisuus, välttämättömien toimien suorittaminen tai vaikuttaminen omaan terveyteen tai fyysiseen kuntoon. Jotta nämä tavoitteet saavutettaisiin, ihminen harrastaa liikuntaa toistuvasti. Aikuisten ja myös nuorten kohdalla voidaan puhua vapaa-aikaan kytkeytyvästä liikuntaharrastuksesta, jolle on tyypillistä vapaaehtoisuus, toistuvuus ja usein suunnitelmallisuus. Lasten kohdalla puhutaan mieluummin liikuntaan osallistumisesta, mutta sillä ei tarkoiteta vain ohjattuun harrastukseen osallistumista. Osana lasten elämää se on tyypillisesti leikinomaista, lyhytkestoista ja tilannekohtaista. (Nupponen ym. 2010, Vuoren 1999, 14 mukaan; Sääkslahti 2018, 17.)

Varhaiskasvatuskäisen lapsen liikkuminen on leikkimistä ja arkista fyysistä touhuamista (Finne 2017, 21). Sääkslahti viittaa kirjassaan Pellegrinin (2009) artikkeliin, ja kirjoittaa, että lapsen liikunta on oman kehon käyttämistä, itseensä tutustumista ja oman tahdon toteuttamista. Lapsi voi kaivaa käsillään, seisoa päällään, pyörittää, vetää, heittää, hypätä, kiipeillä, ryömiä, olla piiloilla, tasapainoilla, koetella omia voimiaan, painia tai rymytä kaverin kanssa, ja kaikki tämä on lapsen liikuntaa. Lapsi tuottaa liikkeen itse, ja tarvitsee asennon säilyttämiseen kognitiivisia toimintoja ja myös lihas-hermojärjestelmän aktiivista toimintaa. (Sääkslahti 2018, 141.)

### 4.1 Liikunnallinen elämäntapa

Vanhempi ja myös varhaiskasvattaja voivat auttaa lasta löytämään itselle mieluisia tapoja liikkua. Liikuntatilanteissa saadut kokemukset, viihtyminen ja palaute muodostavat lapselle kuvan itsestään liikkujana. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen perustuu myönteiseen ja realistiseen käsitykseen itsestä. Lapsen liikunnallinen elämäntapa näkyy siinä, että kun lapsella on mahdollisuus valita, hän useimmiten valitsee fyysisesti aktiivisen toimintatavan, ja hakeutuu itse fyysisesti aktiivisten leikkien pariin. Lapsen ympärillä oleva yhteisö vaikuttaa lapsen suhtautumiseen liikuntaan. Asenteet, käsitykset, arvot, mielihalut, ihanteet ja tieto siirtyvät usein lapselle ilman varsinaista opettamista. Lapsi, jonka perheessä marjastetaan ja kalastetaan, todennäköisesti viihtyy metsässä. Lapsi, jonka vanhemmat kehittävät omaa fyysistä kuntoaan, todennäköisesti tietää monia liikkeitä, jotka esimerkiksi kehittävät lihasvoimaa.



Lapsi, jonka perheessä seurataan innokkaasti urheilua, saattaa haaveilla tulevansa isona olympiavoittajaksi. (Sääkslahti 2018, 105, 106, 142.)

Lapsella on oletus aikuisen toimivan oikein, ja erilaiset toimintamallit juurtuvat lapseen jo varhain. Aikuinen toimii lapselle mallina myös liikkumisessa, ja liikunnallinen elämäntapakin luodaan jo lapsuudessa. Aikuisen kannustuksella on merkittävä rooli lapsen liikuntakipinän syttymisessä ja vahvistumisessa. Tutkimuksen mukaan niillä nuorilla, jotka lapsena harrastavat paljon liikuntaa, on matala kynnys osallistua liikuntaan myös varhaisaikuisuudessa, vaikka liikuntaa olisi jossakin elämänvaiheessa ollut vähemmänkin. (Finne 2017, 23, 29.)

Kun puhutaan liikunnallisesta elämäntavasta, yhtenä esteenä sen toteuttamiselle on fyysinen passiivisuus. Fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan yleensä istumista tai muuta passiivista toimintaa ja paikallaanoloa (Opetus- ja kulttuuri-ministeriö 2016, 12). LIKES-tutkimuskeskuksen vuoden 2016 Tulokortissa kerättiin yhteen tutkimustuloksia ja arviointia fyysisen aktiivisuuden edistämisestä alle 18-vuotiaiden keskuudessa. Työryhmä arvioi yhdeksää liikuntaan liittyvää osa-aluetta. Yksi osa-alueista oli istuminen ja paikallaanolo. Nykypäivänä puhutaan ruutuajasta, mikä tarkoittaa erilaisten elektronisten laitteiden, myös älypuhelin, parissa vietettyä aikaa. Ruutuaika lisää entisestään lasten ja nuorten istumista ja paikallaanoloa. Kiihtyvyyksmittareilla mitattuna 3–6-vuotiaat viettävät yli 6 tuntia päivässä istuen tai paikallaan. (Tammelin ym. 2016, 161, 162.) Lapsen ollessa fyysisesti passiivinen hän saattaa muun muassa makoilla, istua paikoillaan, katsoa televisiota tai käyttää viihde-elektroniikkaa, joka sitoo pelaajan paikoilleen. Esimerkiksi tietokone, puhelin, tabletti tai pelikonsoli ovat viihde-elektroniikkaa, joita käytettäessä ollaan paikallaan. Tätä aikaa kutsutaan liikkumattomaksi ajaksi. Lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle on haitallista, jos hän on runsaasti liikkumatta. (Sääkslahti 2018, mm. Haapalan ym. 2017 mukaan, 124.)

## 4.2 Liikunta Kouvolan varhaiskasvatuksessa

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan lapset liikkuvat suotuisan kehityksen ja terveyden kannalta liian vähän. Riittävällä liikunnalla on merkittävä rooli lapsen normaalissa kasvussa ja kehityksessä. Tutkimuksen mukaan lapset liikkuvat reippaasti varhaiskasvatuksessa alle tunnin. Suurin osa (70%) lasten fyysisestä toiminnasta tapahtuukin toisten lasten kanssa. Runsas liikkuminen edesauttaa oppimista, mutta tutkimuksessa tuli ilmi, että varhaiskasvatuksen opettajien suunnittelemat ohjatut tuokiot kuormittavat lapsia fyysisesti vain vähän. Liikunta aktivoi eri aisteja, jotka edesauttavat oppimista ja parantavat keskittymiskykyä. Tutkimuksessa selvisi, että päiväkodeissa on viikoittain noin yksi ohjattu liikuntatuokio ja henkilöstön kannustaminen liikuntaan on vähäistä. Liikuntatuokioiden lisääminen päiväkodin arkeen olisi kuitenkin vaivaton keino fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) on tehty toimenpide-ehtotuksia tavoitettiin pääsemiseksi. Huolellisella suunnittelulla varmistettaisiin lapsen kasvun ja kehityksen kannalta riittävän liikunnan saaminen. Ohjattua liikuntaa tulee olla varhaiskasvatuksessa viikoittain ryhmille ja päivittäin jokaiselle lapselle yksittäin lasten toiveet ja tarpeet huomioiden. Ohjatun liikunnan tulee silti myös olla suunniteltua ja tavoitteellista. Kaikilla lapsilla on oikeus leikkiin ja liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on, että lapsella olisi mahdollisuus saavuttaa liikuntasuositukset myös varhaiskasvatuksessa. Monipuolinen ja virikkeellinen ympäristö, riittävät välineet ja kannustava henkilöstö turvaavat lapsen mahdollisuuden liikuntaan ja leikkiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30.) Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017) painotetaan lasten oikeutta liikuntaan yhtenä pedagogisena teemana, ja sille on asetettu tavoitteet (kuva 1). Kuvassa olevia keinoja noudattamalla annetaan lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen sekä edistetään lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimiskykyä. (!hmeen hieno Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)



Kuva 1. Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017) liikunnalle pedagogisena teemana asetetut tavoitteet (!Ihmeen hieno Kouvolan varhaiskasvatussuunnitelma 2017)

Liikkuva lapsuus -hankkeen on tavoitteena lisätä lasten arkiliikuntaa varhaiskasvatuksessa. Hankkeessa ovat mukana Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksen palvelut kokonaisuudessaan, avoimen varhaiskasvatuksen perhepuistot ja äitiys- ja lastenneuvolat. Tavoitteena on luoda verkosto ja toimintakulttuuri, jossa ymmärretään, mikä merkitys liikkumisella on lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, terveydelle ja oppimiselle. Hankkeessa pyritään pitämään yllä ja myös lisäämään tietoisuutta arkiliikunnan tärkeydestä ja sen terveydellisistä vaikutuksista lapseen. Tietoisuutta myös siitä, että liikunta on yksi lapsen perustarpeista, ja yhtä tärkeää kuin lepo ja ravinto, pyritään lisäämään niin lasten kotona kuin varhaiskasvatuksessakin. (kouvola.fi.) Jokaiseen varhaiskasvatuksen yksikköön valittiin henkilökunnan joukosta verkostomuuveri, jota aikaisemmin nimitettiin liikuntavastaavaksi. Muuverit muodostavat alueelliset muuveriverkostot, joiden tehtävänä on suunnitella, kehittää ja arvioida liikuntakasvatusta. Muuveriverkoston tavoitteena on varmistaa lasten liikkumisen edistäminen omalla alueella, pyrkiä muuttamaan oman yksikön asenteita liikkumismyönteisemmäksi ja kartoittaa eri yksiköiden hyvät käytännöt ja jakaa ne muidenkin yksiköiden tiedoksi ja käyttöön. Yhteistyötä vanhempien kanssa on tehty esimerkiksi järjestämällä toiminnallisia vanhempainiltoja, liikunnallisia tapahtumia ja antamalla vanhemmille tietoa liikunnan tärkeydestä. (Virtanen 2014, 8, 9.)

Vuoropäiväkodissa, jonka toimeksiantona opinnäytetyö tehtiin, pyritään osallistamaan vanhempia erilaisien liikunnallisten tapahtumien ja tempauksien avulla. Ryhmät ovat suunnitelleet erilaisia liikunnallisia tehtävärasteja päiväkodin pihalle sekä lähimaastoon. Aiheina on ollut muun muassa keppihevosrata, lassonheitto, puiden halailua sekä kiipeilyä. Päiväkodin väki on myös järjestänyt läheisellä urheilukentällä leikkimielisen kisailutapahtuman perheille. (Krekula 2018.)

Liikkuva lapsuus -hankkeeseen liittyvä Vauhtiveska on päiväkotien ja perhepäivähoidon asiakasperheissä kiertävä pussukka, joka sisältää vinkkikortit perheen arkiliikkumiseen sekä Kusti ja Kerttu -sammakkopehmolelut. Kor-teissa on ideoita perheille kotona ja sen lähiympäristössä toteutettavaan liikku-miseen. Vauhtiveskat jaettiin kaikkiin Kouvolan päiväkotiryhmiin ja perhepäi-vähoitajille, ja ne kiertävät jokaisen varhaiskasvatuksen piirissä oleva lapsen kotona. Vauhtiveskoja jaettiin 200 kappaletta. Vuonna 2016 varhaiskasvatuk-sen piirissä Kouvolassa oli 3 200 lasta. (Kouvolan hyvinvointipalvelut 2016; Suolanen 2016).

## **5 LIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ**

Lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen kuuluvat fyysinen kasvu ja kehitys sekä psyykinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys. Käytännössä näitä eri osa-alueita ei juurikaan eroteta toisistaan, mutta niiden hahmottami-nen auttaa ymmärtämään paremmin kehitysvaiheita. Kehitysvaiheiden ym-märtäminen auttaa myös sopivien liikuntaleikkien ja -tehtävien valitsemisessa. (Sääkslahti 2015, 15–17.)

Lapsia ei yleensä tarvitse motivoida liikkumaan, vaan lapsen luontaisena pää-määränä on toiminta. Motiivi liikkua onkin erilainen kuin aikuisilla. Lapsen liik-kumisessa on enemmänkin kyse siitä, että hänelle annetaan mahdollisuus ja aikaa liikkumiseen ja että häntä kannustetaan liikkumaan. Lapsella on synty-mästään asti tarve kehittyä paremmaksi ja itsenäisemmäksi, mitä kutsutaan organistiseksi motiiviksi. Jos vauvalla ei olisi tätä tarvetta, hän tyytyisi oloonsa, eikä siis kehittyisi. Kehittymisessä lähtökohtana on lapsen oma tarve ja halu liikkua ja leikkiä. Lapsi kokee mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia, joiden kautta hän haluaa oppia lisää. Tarve liikkua ja leikkiä ajaa lapsen kehitystä eteenpäin ja parhaimmillaan se säilyy koko elämän ajan. (Sääkslahti 2018,

108.) Lapsena opitut liikunnalliset perustaidot kantavat läpi elämän, ne myös edesauttavat aktiivisempaa tapaa elää. Liikunnalliset tavat auttavat myös ehkäisemään inaktiivisuutta, joka on yleistynyt elämäntyyli. Liikunnallisilla elämäntavoilla on siis hyvin monipuolinen sekä myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 19–20.)

## 5.1 Lapsen kasvu ja kehitys

Malinan ym. (2004) mukaan **Fyysiseen kasvuun ja kehitykseen** sisältyy pääasiassa kehon kasvaminen sekä maturaatio, joka tarkoittaa kypsymistä. Kypsymiseen vaikuttaa lapsen hermoston kehittyminen sekä hormonaaliset tekijät. Kasvuun vaikuttaa geenit, mutta turvatakseen normaalin kehityksen, lapsi tarvitsee turvallisen kasvuympäristön sekä riittävästi terveellistä ravintoa, lepoa sekä hoivaa. (Sääkslahti 2015, 25.)

Prosessi, jossa ihminen kehittyy liikunnallisesti, kutsutaan **motoriseksi kehittymiseksi**. Kehittyminen jatkuu läpi elämän, mutta nopeinta kehitysvaihe on lapsena. Kehitykseen vaikuttaa lapsen perimä sekä vallitseva ympäristö. Muita kehitykseen vaikuttavia asioita ovat ravinto, lepo sekä terveydentila. Virikkeet mahdollistavat taitojen kehittymisen ja samalla lapsi oppii sosiaalisuutta ja vuorovaikutustaitoja. (Jaakkola 2013, 173–174.)

Motoriseen oppimisprosessiin sisältyy erilaisten liikkeiden sisäistäminen ja eriytyminen sekä niiden käytön vakiintuminen ja soveltaminen erilaisina muunnoksina sekä yhdisteinä. Liikkeiden toistot auttavat lasta omaksumaan opittavat asiat nopeammin ja helpommin. Päiväkoti-ikäisillä opittavat asiat tulee keskittyä perustaitoihin. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66.) Motorisiin perustaitoihin kuuluvat *käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike* (mm. Gabbard 2012; Gallahue ym. 2012, Sääkslahden 2015, 56 mukaan). Gallahue ym. (2012) toteaa, että lapsen tulisia oppi nämä perustaidot, ennen kuin hän täyttää seitsemän vuotta (Sääkslahti 2015, 57).

Motorinen kehitys on jaettu viiteen osaan. Päiväkoti-ikäisten kehitysvaiheet sijoittuvat kolmeen ensimmäiseen osaan. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan *refleksitoimintojen vaiheeksi*, joka kestää ensimmäisen ikävuoden loppuun asti. Liikuntataitojen kehittyminen liittyy tähän vaiheeseen. Ensimmäisen ja toisen

ikävuoden väliin sijoittuva toinen vaihe on nimeltään *alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe*. Tässä vaiheessa lapsi omaksuu kehon tahdonalaisen hallinnan ja vaihtelut kehityksessä voivat olla suuria. Kolmannen vaiheen, *motoristen perustaitojen oppimisen vaiheen* aikana omaksutaan suurin osa motorisista perustaidoista. Nämä taidot luovat pohjan tuleville lajitaidoille. Vaihe sijoittuu kolmannen ja seitsemännen ikävuoden väliin. On tärkeää, että lapsi saa ennen kouluikää erilaisia liikuntakokemuksia, sillä tämä ikävaihe on otollisinta aikaa perustaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2013, 174.)

Siinä vaiheessa, kun lapsi on oppinut kävelemään, hänen kätensä vapautuvat liikuttamaan esineitä. Lapsi nauttii tästä vaiheesta ja kasvattajan tehtävä on pitää huolta, että lapsella on mahdollisuus tutustua eri materiaaleihin sekä eri kokoisiin ja painoisiin tavaroihin. Tämä harjoittaa lapsen karkeamotoriikkaa. Lapsen tasapainoharjoitteluun soveltuu rappusten kiipeäminen edestakaisin. Lapsen luontainen uteliaisuus ja innostus houkuttaa kävelevää lasta harjoittamaan juoksua ja hyppäämistä. (Sääkslahti 2015, 77.)

Kolmen ikävuoden jälkeen rajojen kokeilu tuntuu kuuluvan jatkuvasti lapsen elämään. Lapsi hakee lisää haasteita liikkumiseen ja saadessaan luvan kanssa kokeilla ja harjoitella kehittyy hänen taitonsa nopeasti. Kuuden ikävuoden jälkeen, jos lapsella on motoriset perustaidot hallinnassa, voi hän nauttia erilaisista liikuntaleikeistä ja -peleistä. Perustaitojen hallinnan innoittamana lapsi voi motivoitua uusiin liikuntalajeihin ja kehittämään taitojaan pidemmälle. (Sääkslahti 2015, 77–83.)

**Kognitiiviseen kehitykseen** kuuluvat muun muassa *havaitseminen, muistaminen ja kieli*. Hakkarainen & Brédikyté (2013) toteavat, että näillä tekijöillä on vaikutus siihen, kuinka lapsi kehittyy ja oppii motorisia taitoja. Samat tekijät vaikuttavat myös siihen, kuinka lapsi liikkuu sekä aistii ja kokee keholliset tuntemukset. Lapsen geenit ja aiemmat kokemukset antavat pohjan kognitiiviselle kehitykselle. (Sääkslahti 2015, 91.)

Kognitiivinen kehitys on suoraan yhteydessä motoriseen kehitykseen, joka näkyy parhaiten sensomotorisessa kehitysvaiheessa. Tällöin lapset tutkivat elinympäristöään ja opettelevat uusia asioita. Vaiheesta voikin sanoa, että las-

ten ajattelu koostuu liikkeistä sekä liikkumisesta. Mitä paremmat perusliikunta-aidot lapsi hallitsee, on sillä myönteinen merkitys myös koulussa pärjäämiseen. (Jaakkola 2016, 32–33.)

Luovuus ja mielikuvitus ajatellaan kokonaisvaltaisiksi ilmiöiksi, joten niiden ei ole perinteisen näkemyksen mukaan katsottu kuuluvan kognitiiviseen kehitykseen. Luovuus ja mielikuvitus kuuluvat kuitenkin lapsen kehitykseen ja uusien taitojen oppimiseen, joten ne kuuluvat olennaisesti myös lapsen liikkumiseen. Ympäristöllä on suuri merkitys kognitiivisessa kehityksessä, joten kannustus, kokeilu ja salliminen sekä sosiaalisuus ja innostavuus vaikuttavat lapsen kehitykseen, luovuuteen sekä mielikuvitukseen. (Sääkslahti 2015, 91–92.)

Ayresin (2008) mukaan havaitessaan lapsi käsittelee ja hyödyntää erilaista tietoa aistien avulla. Merkittävää kognitiivisen kehityksen kannalta on se, kuinka lapsi yhdistää eri aistien kautta välittyvän aistitiedon. Sensorisessa integraatiossa eli yhdentymiskehityksessä lapselle kehittyy valmiuksia erilaisiin toimintoihin. Nämä toiminnot ovat yksilöllisiä ja niitä ei voi liittää suoraan mihinkään ikävaiheeseen. (Sääkslahti 2015, 93.)

**Psyykkinen kehitys** koostuu *autonomiasta, pätevyydestä sekä sosiaalisten yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentumisesta*. Psyykkisessä kehityksessä tavoitteena on muun muassa positiivisen minäkuvan, hyvän itsetunnon sekä turvallisuuden tunteen aikaansaaminen. Itsensä arvostus sisältyy myös psyykkiseen kehitykseen: kuinka lapsi kokee selviävänsä haasteellisista tehtävistä ja tilanteista. (Sääkslahti 2015, 105.)

Autonomian eli itsemääräämisoikeuden tavoite on, että ymmärrettyään olevansa oma yksilö, lapsi alkaa tiedostamaan oman tahdon ja vastuun asioista. Lapsi tuntee olevansa tärkeä, kun hänelle annetaan vastuuta ja hän saa tehdä valintoja sekä päätöksiä jotka koskevat häntä itseään. Samalla nämä kokemukset kasvattavat lapsen motivaatiota. Prosessi on pitkä ja siihen kuluu vuosia. Hyväksytyksi tulemisen ja mielekkyyden kokemukset kuuluvat autonomiaan. Kasvatustieteessä näitä asioita voi verrata toimijuuteen ja osallisuuteen. (Sääkslahti 2015, 106–107.)

Pätevyys koostuu uuden oppimisesta, kehityksestä, tavoitteiden saavuttamisesta sekä siitä, että lapsi on päässyt tekemään parhaansa. Kasvattajan tehtävä on luoda sellainen ympäristö, että lapsella on mahdollisuus toimia omien edellytysten mukaan. *Fyysinen pätevyys* saadaan hyvistä liikuntakokemuksista sekä saadusta palautteesta. Positiivisen sekä todenmukaisen minäkäsityksen perusteella lapselle muodostuu pohja liikunnalliselle elämäntavalle, joten sillä on koko elämän pituinen vaikutus. (Sääkslahti 2015, 107–108.)

Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa lapsi tuntee olevansa osa yhteisöään; perhettä, päivähoitoryhmää, harrasteryhmää. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, lapsen viihtymisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä elementti on ilmapiiri. Hyvässä ilmapiirissä jokainen voi olla aidosti oma itsensä ja siellä vallitsee positiivinen ja kannustava henki. (Sääkslahti 2015, 109.)

**Sosioemotionaalinen kehitys** kuuluu osittain samaan kehitysvaiheeseen psyykkisen kehitysvaiheen kanssa. Liikuntakasvatuksen osalta tähän kuuluvat *tunnetaitojen* sekä *sosiaalisten taitojen kehittyminen*. Nämä osa-alueet tarkoittavat *tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan sekä myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamista*. Tavoitteena on myös vuorovaikutustaitojen harjaannuttaminen. Jotta lapsi saavuttaisi nämä tavoitteet, on hänen muun muassa opittava kuuntelemaan ja ottamaan kontaktia muihin ihmisiin sekä toimimaan ryhmissä ja eläytymään muiden tunteisiin. Sosioemotionaalisen kehityksen päämääränä on tietoisuus omasta itsestä ja muista ihmisistä, kyky ottaa vastuuta omista päätöksistä sekä ihmissuhteiden ja oman itsen hallinta. (Sääkslahti 2015, 113.)

Toimiminen erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä auttaa lasta kehittämään moraalia sekä käsittelemään omia tunteita. Liikunta kaikissa muodoissa sisältää jonkinlaisia sääntöjä, joita tulee noudattaa. Liikunnalliset aktiviteetit sekä pelit antavat tilaisuuden kokea niin voittoja kuin häviöitäkin, jotka antavat puitteet onnistumisen sekä epäonnistumisen kokemuksiin. (Jaakkola 2016, 34.)

## 5.2 Liikuntasuosituksat

Suomessa ymmärrettiin ensimmäisten maiden joukossa, kuinka tärkeää liikuminen on lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoin-



nin rakentumisessa. Vuonna 2005 julkaistiin kansalliset suositukset alle kouluikäisten lasten liikuntaan nimellä Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (STM 2005; oppaita 17). Suositukset laadittiin, koska silloiset tutkimukset osoittivat, että osalla lapsista fyysisen aktiivisuuden määrä väheni jo siinä määrin, että heidän normaali kasvunsa ja kehityksensä oli uhattuna. Vuonna 2016 suositukset päivitettiin, ja laajennettiin kattamaan kaikkien alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunta. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi monitieteisen asiantuntijaryhmän kokoaman Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, sekä sen pohjalta saman ryhmän suositelluiksi käytänteiksi tiivistämän Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset – iloa, leikkiä ja yhdessäoloa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5; Sääkslahti 2018, 129.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset pohjautuvat YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen, jossa melkein jokaiseen artiklaan kuuluu myös ulottuvuus liikkumisesta tai fyysisestä aktiivisuudesta. Suosituksista saa tietoa ja ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, ja myös liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta varhaiskasvatuksessa. Suositukset on tarkoitettu laajasti käytettäväksi: lasten vanhemmat, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja muut lasten liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvat yhteisöt voivat hyödyntää suosituksia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6; Finne 2017, 38.)

Tämän hetkisen tutkimustiedon mukaan täysin optimaalista fyysisen aktiivisuuden määrää ei voida tarkasti määrittää, mutta näyttää kuitenkin siltä, että kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus on hyväksi lapsen terveydelle ja normaalille kehitykselle. Poitras ym. (2016) toteaa, että elämäntapaan, joka tukee lapsen kasvua ja kehitystä, kuuluu runsaasti kevyttä aktiivisuutta, monia kuormittavampia fyysisen aktiivisuuden jaksoja ja harvoja fyysisen passiivisuuden jaksoja. Lukuisissa interventio-, pitkittäis- ja poikittaistutkimuksissa on havaittu, että fyysisellä aktiivisuudella on hyviä vaikutuksia mm. lasten terveyteen, fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn, koulumenestykseen ja motorisiin taitoihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14–18.)

Janssenin ja LeBlancin (2011) mukaan fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kuorimittavuuden mukaan kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen ja vauhdikkaaseen, voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 12.) Vuoden 2016 suositusten mukaan lapsi tarvitsee vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta joka päivä. Päivän fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Se ei tarkoita yhtäjaksoista kolmen tunnin liikuntajaksoa, vaan päivän fyysinen kokonaisaktiivisuus voi kertyä useista lyhyistä aktiivisuusjaksoista päivän aikana. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jonka aikana elimistön kuormitus lisääntyy ja lapsi hengästyy. Pienempien lasten eli alle kolmevuotiaiden elimistö ei ole valmis hengästymään, eivätkä he juurikaan hengästy liikkuessaan. Alle kolmevuotiaiden suositusten mukainen fyysinen aktiivisuus kertyykin siitä, että he voivat päivän aikana liikkua aina kun mahdollista. Suosituksissa on myös kehoitus välttää paikallaanoloa, joka kestää pidempään kuin tunnin. Paikallaanoloa olisi hyvä myös katkaista taukojen avulla. (Finne 2017, 38; Sääkslahti 2018, 130–132; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Kuvassa 2 on eritelty fyysisen aktiivisuuden kuormittavuutta lasten erilaisissa toiminnoissa. Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, kun lapsi juoksee kovaa, leikkii kiinniottoleikkejä, hyppii trampoliinilla, työntää isoa kuormuria, kiipeää mäkeä ylös, painii, hiihtää tai kävelee portaita. Fyysinen aktiivisuus on reipasta, kun lapsi esimerkiksi kävelee ripeästi, potkulautailee, pyöriilee, luistelee, pelaa palloa tai lapioi isolla lapiolla. Fyysinen aktiivisuus on kevyttä, kun lapsi esimerkiksi kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, heittää ja ottaa kiinni palloa, keinuu, leikkii roolileikkejä, tai pukee, riisuu tai tekee muita arkeen kuuluvia asioita. Fyysinen aktiivisuus on erittäin kevyttä tai lähes passiivista toimintaa, kun lapsi esimerkiksi istuu paikallaan, piirtelee, katselee kuvia tai lukee, tekee hiekkakakkuja hiekkalaatikolla, katsoo televisiota, rakentelee palikoita tai kokoaa palapeliä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15.)

Erittäin kevyttä, lähes passiivista fyysistä aktiivisuutta	Kevyttä fyysistä aktiivisuutta	Reipasta fyysistä aktiivisuutta	Vauhdikasta, voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• istuminen, piirtely, kuvien katsominen, lukeminen</li> <li>• hiekkakakujen teko, television katselu</li> <li>• palikoiden rakentelu, palapelin tekeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hitaasti käveleminen</li> <li>• rauhalliset liikuntaleikit</li> <li>• pallon heittäminen tai kiinnittäminen</li> <li>• keinuminen, roolileikit</li> <li>• pukeminen, riisuminen, muut arkeen kuuluvat asiat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ripeästi käveleminen</li> <li>• potkulautailu, pyöräily, luistelu, pallopeti</li> <li>• isolla lapiolla lapiointi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kovaa juokseminen, paini, hiihto</li> <li>• kiinnittoleikit</li> <li>• ison kuormurin työntäminen</li> <li>• trampoliinilla hyppiminen</li> <li>• mäen kiipeäminen, portaiden käveleminen</li> </ul>

Kuva 2. Yhteenveto fyysisen aktiivisuuden kuormittavuudesta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Opinnäytetyöprosessi

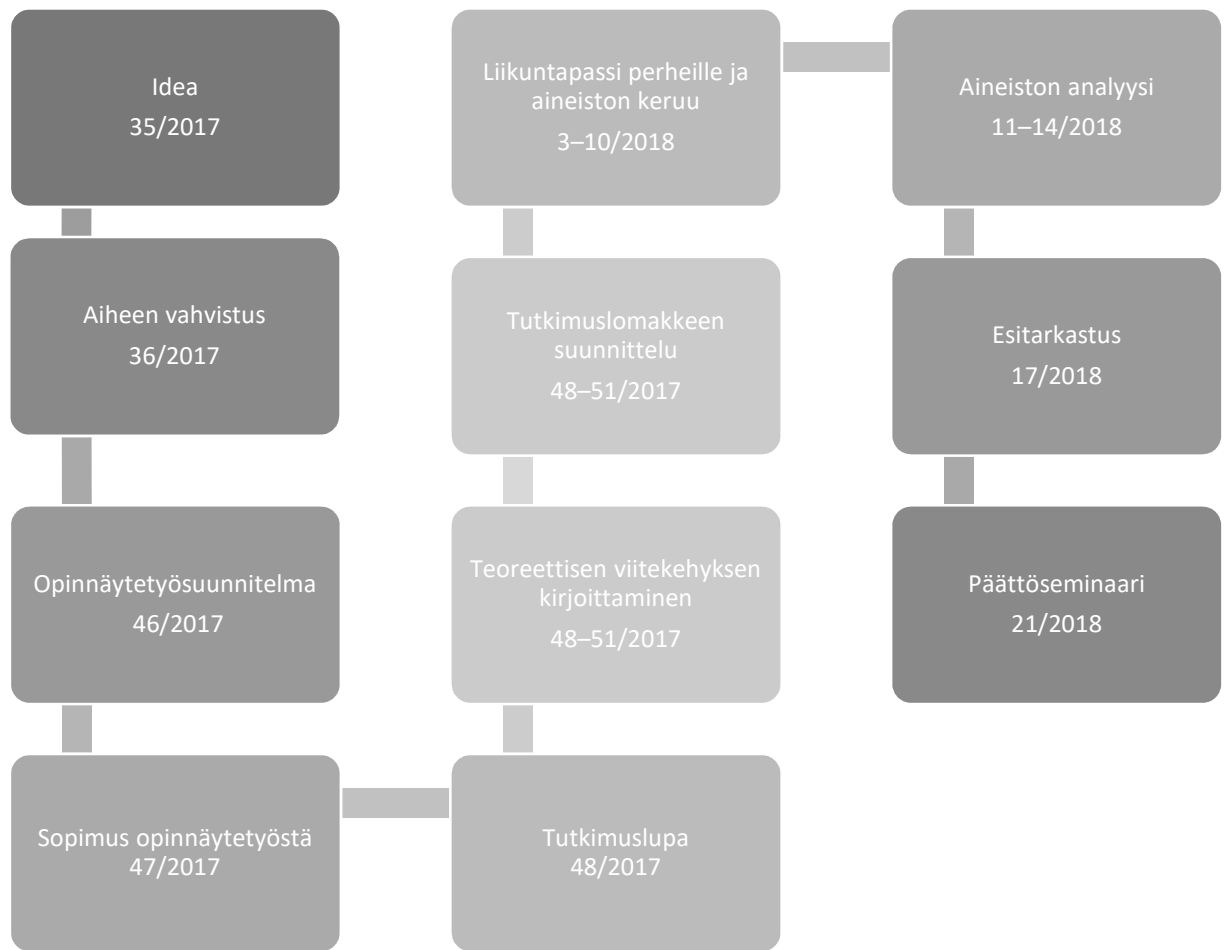
Tutkimuksen kohteena oli Kouvola kaupungissa sijaitsevan Lehvätien vuoropäiväkodin kuuden ryhmän lapset ja heidän perheensä. Kysyimme päiväkodilta tarvetta opinnäytetyölle ja saimmekin heiltä tämän aiheen toteutettavaksi. Aiheemme vahvistuksen saimme syyskuussa 2017, minkä jälkeen kirjoitimme tutkimussuunnitelman. Laitoimme marraskuussa 2017 tutkimuslupahakemuksen Helena Kuusistolle, joka toimii Kouvola kaupungin varhaiskasvatuspäällikkönä. Joulukuussa saimme tutkimusluvan ja tammikuussa 2018 jaoimme kyselylomakkeet eli liikuntapassit saatekirjeineen (liite 1) perheille täytettäväksi. Nimesimme tutkimuksemme kyselylomakkeen Perheemme Liikuntapassiksi, ja kyselylomakkeesta käytetään tässä raportissa nimeä Liikuntapassi. Liikuntapassiin oli listattu paljon liikkumistapoja, mistä perheet mahdollisesti saivat uusia ideoita oman perheensä liikkumiseen. Liikuntapassi jaettiin perheisiin päiväkodin kautta, jolloin liikuntapassi tavoitti kaikki kohderyhmään kuuluvat. Perheissä merkittiin liikuntapassiin, minkälaista liikuntaa perheet olivat harrastaneet. Liikuntamerkintöjen lisäksi liikuntapassissa kysyttiin vain lapsen ikä. Liikuntapassin ulkonäkö suunniteltiin värikkääksi ja sellaiseksi, että se motivoisi lasta ja sen mukana myös vanhempia keräämään mahdollisimman paljon liikkumismerkintöjä. Liikuntapassista haluttiin tehdä myös mahdollisimman yksinkertainen ja helppo täyttää, siksi ei kysytty liikkumisten aikamääriä. Ihmisten motivaation osallistua erilaisiin tutkimuksiin arveltiin olevan melko matalalla, koska niitä tehdään paljon ja monella taholla. Tiedossa oli myös, että lapsiperheiden arki on kiireistä, ja päiväkotilasten perheillä on yhteistä aikaa

hyvin vähän. Liikuntapassin liikuntaideoiden listassa ei ollut vaihtoehtoina esimerkiksi jalkapallojoukkueessa pelaamista tai jumppakerhoon osallistumista. Jätimme tarkoituksella tällaiset useimmiten ohjatut liikuntamuodot pois, koska tutkimuksen kohderyhmänä oli päiväkotikäiset lapset. Halusimme nimenomaan motivoida perheitä liikkumaan yhdessä lapsen kanssa ja myös mahdollisimman helposti saavutettavissa paikoissa.

Perheen liikkumisista kerättiin tietoa kahden kuukauden ajalta, sillä ajatuksella, että siinä ajassa yhteiset liikuntahetket saattaisivat jo muodostua hyödylliseksi tavaksi perheessä. Aineiston keruu ajoitettiin vuoden alkuun. Perheitä pyrittiin houkuttelemaan ja motivoimaan liikkumaan ja täyttämään liikuntapassia niin, että liikuntapasseja eniten palauttanut ryhmä palkittaisiin. Suunnitelmassamme oli tiedottaa tuloksista päiväkodin henkilökunnalle sekä asiakasperheille tekemällä yhteenveto perheiden liikuntatottumuksista.

Tutkimuksemme on poikkileikkaus koko päiväkodin asiakasperheiden liikuntatottumuksista, mutta opinnäytetyöstä saatuja tuloksia ei voida yleistää koskemaan muita päiväkoteja, vaan nämä tulokset koskevat vain tätä kyseessä olevaa päiväkotia. Aineisto kerättiin ja käsiteltiin anonymisti, jolloin yksittäisen perheen tietoja ei voi tunnistaa tuloksista.

Perheet palauttivat liikuntapassit niitä varten päiväkodissa esillä olleisiin pahvilaatikoihin, jotka oli päiväkotiryhmässä koristeltu ja muokattu sopiviksi palautuslaatikoiksi. Lasten osallistuminen laatikoiden muokkaamiseen oli osaltaan lisäämässä lasten osallisuutta liikuntapassi-tutkimuksessa. Itse tehdyt laatikot olivat myös muistuttamassa ja motivoimassa sekä lapsia että aikuisia liikuntapassin täyttämiseen kahden kuukauden aineistonkeruu aikana. Opinnäytetyömme prosessi on havainnollistettuna viikko viikolta kuvassa 3.



Kuva 3. Opinnäytetyöprosessin eteneminen 36/2017–21/2018

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Aineisto kerättiin ja käsiteltiin anonymisti, jolloin yhdenkään yksittäisen perheen tietoja ei voi tunnistaa tuloksista. Aluksi tarkoituksenamme oli kysyä liikuntapassissa lapsen iän lisäksi myös perheen koko ja lapsen päiväkotiryhmä. Totesimme kuitenkin, että silloin perheiden anonymiys saattaisi olla vaarassa heikentyä, koska esimerkiksi suuremmat perheet olisi mahdollista tunnistaa tuloksista.

Luotettavuustarkastelulla arvioidaan sitä, onko tutkimusprosessin vaiheissa tehty oikeita, perusteltuja ratkaisuja. Opinnäytetyön tulosten on oltava luotettavia eli oikeita. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulosten luotettavuutta arvioi-

daan kriteereillä reliabiliteetti, objektiivisuus sekä sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset ovat pysyviä. Jos tutkimus tehdään uudelleen, saataisiin samat tulokset. Objektiivisuudella arvioidaan tutkijan vaikutusta tuloksiin. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2015, 343.)

Reliabiliteetti voitaisiin tarkimmin varmistaa toistamalla tutkimus täysin samanalaisena, mikä ei kuitenkaan ole mielekästä, vaan luotettavuutta on tyydyttävä arvioimaan. Käytännössä tutkimuksen uusiminenkaan ei välttämättä takaisi reliabiliteettia, koska ilmiöt muuttuvat ajan kuluessa. (Kananen 2015, 349.)

Tässä opinnäytetyössä esimerkiksi lasten liikkuminen saattaa muuttaa muotoaan ja määräänsä lasten kasvaessa. Lisäksi vuodenajat voivat vaikuttaa liikuntamuotojen laatuun sekä määrään.

Kvantitatiivinen tutkimus on usein laadullista tutkimusta objektiivisempaa, mutta täysin objektiivista ei siitäkään saatu tietoa voi olla. Aineistonkeruuvälineenä on tutkimuslomake, eikä tutkija itse. Tällöin tutkijan vaikutus tutkimustilanteeseen on pientä. Tutkimuslomake on kaikilla vastaajille samanlainen, eikä lomake ohjaile vastaamista. Heikkilän mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä kyselylomakkeessa vastauksarkkuus on kyseenalainen. Tiedonkeruussa voi tapahtua virheitä: esimerkiksi vastaaja voi vastata totuudenmukaisesti tai sitten ei. (Kananen 2015, 339–341; Heikkilä 2014.) On mahdollista, että tutkimuksessamme perheet ehkä merkkasivat liikumisiaan takautuvasti viikon tai kahden tai vaikkapa liikuntapassin palauttamista edellisenä päivänä, ja joko merkitä niitä muistinvaraisesti joko liikaa tai liian vähän. Saattoi olla ajatuksena, että kunhan merkitään jotain.

Opinnäytetyön tulokset saattavat olla virheellisiä myös suhteellisen alhaisesta vastausprosentista johtuen. Vastaajat saattoivat olla niitä, jotka liikkuvat muutenkin paljon ilman liikkumiseen motivointiakin. Ne, joita liikkuminen ei kiinnostaa, ja jotka eivät liikkumiseen panosta, saattoivat jättää osallistumatta tutkimukseen ja jättää liikuntapassin palauttamatta.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkija pystyy näyttämään oikeiksi esittämänsä väitteet ja perustelemaan ratkaisunsa. Tutkimuksemme perusjoukko eli populaatio oli pieni, jolloin oli kannattavaa tehdä kokonaistutkimus.

Päiväkodissa oli tutkimuksen tekemisen aikana 111 lasta. Korkea ulkoinen validiteetti saavutetaan kokonaistutkimuksella ja tavoittamalla kaikki tutkittavat. Useimmiten ilmiön kohderyhmästä tutkitaan vain osa tutkittavien suuresta määrästä johtuen ja myös kustannussyistä. Tutkimuksemme ulkoinen validiteetti on korkea, koska se oli mahdollista toteuttaa kokonaistutkimuksena tutkittavien kohtuullisen määrän takia. Kokonaistutkimuksen mahdollisti myös tutkimuslomakkeen jakaminen päiväkodin kautta suoraan jokaisen lapsen lokeroon, jolloin ei syntynyt kustannuksia postittamisesta. (Kananen 2015, 347, 350; Heikkilä 2014.) Tässä kohtaa myös perheiden anonyymiyys säilyi, koska tutkimusta varten ei tarvittu perheiden yhteystietoja eikä siis perheiden nimet ja asuinpaikat tulleet tietoomme.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Päiväkodissa oli tutkimuksen teko hetkellä kirjoilla 111 lasta. Jaoimme liikuntapassit kaikkiin ryhmiin jokaiselle lapselle. Liikuntapassien viimeinen palautuspäivä oli 16.3.2018 ja niitä palautettiin määräaikaan mennessä yhteensä 27 kappaletta, joten palautettujen liikuntapassien vastausprosentti oli 24. Suhteessa lapsiryhmiin eniten liikuntapasseja palauttivat 6-vuotiaiden ryhmä eli eskarit. Ryhmän 21 lapsesta liikuntapasseja palautti 12 lasta eli 57 %. Päiväkodissa on kolme ryhmää, jotka koostuvat 3-5-vuotiaista lapsista. Näissä ryhmissä oli yhteensä 64 lasta, joista 12 lasta (19%) palautti liikuntapassin määräaikaan mennessä. Aivan pienempien, 1-2-vuotiaiden liikuntapasseja palautettiin niin vähän, että jätimme ne tutkimuksen ulkopuolelle. Passeihin oli täytetty ainoastaan lapsen ikä ja palautuslaatikot olivat päiväkodissa ryhmien eteisessä anonyymiyden takaamiseksi. Näin perheillä oli mahdollisuus palauttaa liikuntapassi kenenkään huomaamatta.

Passeja oli täytetty vaihtelevalla aktiivisuudella. Muutamassa passissa olikin kommentoitu, että perheessä oli kyllä liikuttu, mutta merkinnät olivat jääneet laittamatta. Jotkut kokivat myös merkintöjen keräämisen ajan liian pitkäksi, joten innostus asiaan oli lopahtanut. Liikuntapassiin oli laitettu valmiiksi 11 eri liikkumisvaihtoa. Liikuntapassiin oli jätetty avoimeksi neljä kohtaa, joihin perhe itse sai laittaa liikkumismuodon, jos sitä ei liikuntapassista löytynyt. Perheet

olivat itse merkinneet valmiiksi merkittyjen liikuntavaihtoehtojen lisäksi 33 erilaista tapaa harrastaa liikuntaa. Liikuntatavoissa oli siis paljon hajontaa perheiden kesken. Perheiden harrastamat aktiviteetit olivat myös hyvin monipuolisia.

### **7.1 Liikuntapassin liikuntalajit**

Liikuntapassiin olimme laittaneet valmiiksi vaihtoehtoiksi hippaleikin, jumppapalloilun, koiran ulkoiluttamisen, kävelyn/pyöräilyn päiväkotiin, ilmapalloleikin, luistelun/hiihdon, metsäretken, pallonheittelyn, piiloleikin pihalla, pulkkamäen sekä temppuradan. Taulukossa 1 on lueteltu kaikki liikuntapassissa valmiina olleet liikuntavaihtoehdot ja perheiden merkitsemät muut tavat harrastaa liikuntaa. Liikuntavaihtoehdoille tehtiin pientä ryhmittelyä esimerkiksi hyötyliikuntaan, talviulkoiluihin ja yleensä ohjattuun liikuntaan. Talviaika ja runsasluminen vuosi aineiston keruun ajankohtana näkyy siinä, että jotain talvista lajia oli harrastanut reilut 80 prosenttia tutkimukseen osallistuneista lapsista. Useimmiten ohjattua liikuntaa oleviin lajeihin, kuten jalkapallo ja jääkiekko, oli yllättäen osallistunut vain muutama lapsi. Hyötyliikuntaa harrastettiin eniten ulkoiluttamalla koira.



Taulukko 1. Liikuntapassiin merkityt liikuntalajit ja niitä harrastaneiden lasten määrät

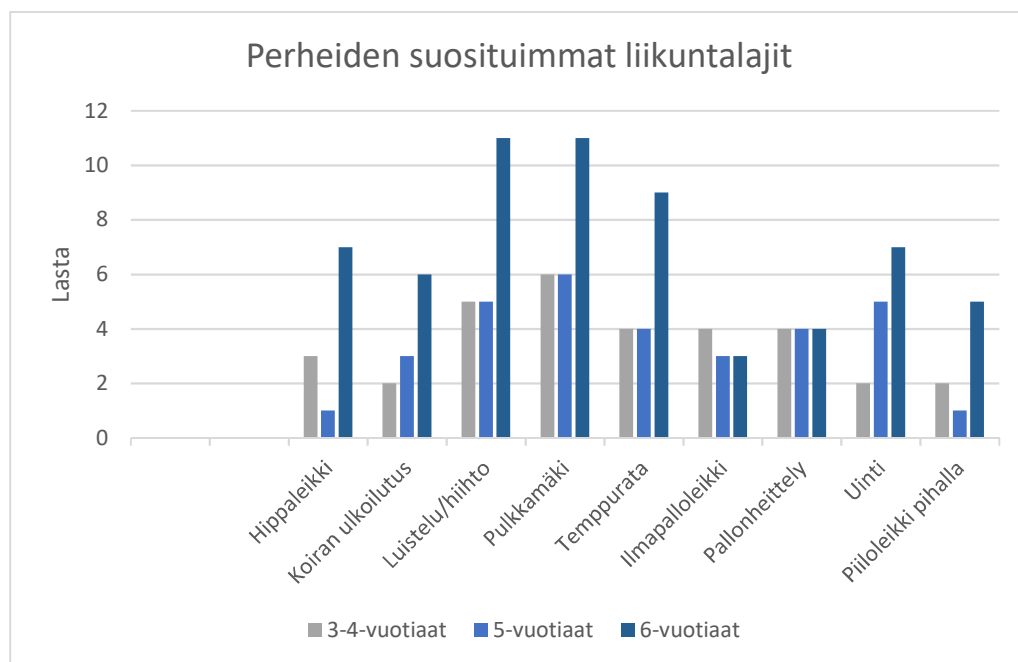
## Liikuntapassiin merkityt liikuntalajit ja niitä harrastaneiden lasten määrät

	3–4 vuotiaat	5-vuotiaat	6-vuotiaat
Kävely / pyöräily päiväkotiin		1	
Puutyöt	1	1	
Lumityöt			1
Koiran ulkoiluttaminen	2	3	6
Metsäretki	3		5
Lenkkeily / ulkoilu		1	1
Pyöräily			1
Laskettelu		1	
Mönkijällä ajelu		1	
Napakelkan pyöritys		1	
Lumileikit / lumikasalla kiipeily	3	1	2
Pulkkamäki	6	6	11
Luistelu/hiihto	5	5	11
Hippaleikki	3	1	7
Puistoleikit / pihaleikit	4		1
Pihapelit	1		1
Piiloleikki pihalla	2	1	5
Jumppa / voimistelurenkaat	1	1	
Keilailu	1		
Tanssi	1		2
Temppurata	4	4	9
Kuntosali			1
Kuntopiiri		1	
Jumppapalloilu	2	1	1
Leikki ilmapallojen kanssa	4	3	3
Pallonheittely	4	4	4
Trampoliinihyppy			1
Temppukoulu		1	
Uinti	2	5	7
Hoplop		1	2
Pesäpallo		1	
Lentopallo / lentopallokerho		1	1
Jääkiekko	1		1
Jalkapallo		2	1
Ratsastus		1	
Yleisurheilu		1	
Sähly		1	3

Koulujen hiihtoloma osui aineistonkeruun ajalle, mikä on saattanut olla myös tutkittavien lasten perheiden loma-aikaa. Voisi olettaa, että loma-aikana perheet viettävät enemmän aikaa yhdessä ja myös liikkumiseen olisi enemmän

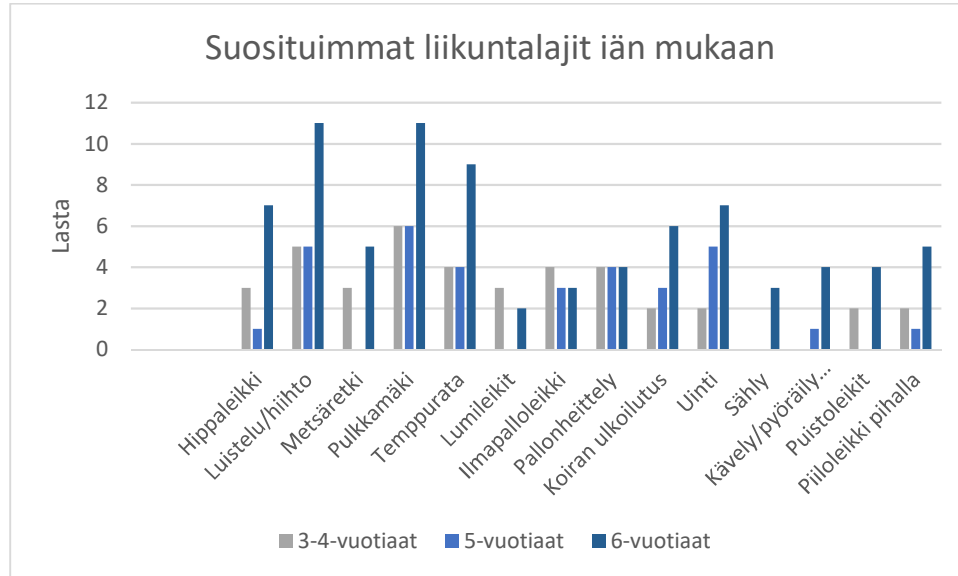
aikaa. Taulukossa 2 näkyy yhdeksän suosituinta tapaa liikkua perheissä. Taulukkoon on merkitty, kuinka monta lasta on harrastanut mainittuja liikuntalajeja. Kyselyyn vastasi yhteensä kaksitoista 6 -vuotiasta lasta, kuusi 5-vuotiasta lasta sekä yhteensä kuusi 3-4-vuotiasta lasta. Tämän vuoksi 3-4-vuotiaiden vastaukset on yhdistetty samaan kategoriaan.

Taulukko 2. Suosituimmat tavat liikkua perheissä



Taulukossa 3 näkyy liikuntalajien suosio ikäjakauman mukaan. Taulukkoon on eritelty 3-4-vuotiaiden, 5-vuotiaiden sekä 6-vuotiaiden keskuudessa suosituimmat tavat liikkua. Tämän vuoksi taulukossa ei välttämättä ole osallistujia jokaisessa liikuntamuodossa.

Taulukko 3. Suosituimmat liikuntalajit iän mukaan



Liikuntapassien perusteella perheiden liikkuminen jakautuu pitkin viikkoa eikä painotu esimerkiksi viikonloppuihin. Koska kyseessä on vuoropäiväkoti ja perheet elävät vuorotöiden mukaan, on loogista, että perheet liikkuvat enemmän omien vapaiden mukaan. Liikuntapassien merkintöjen perusteella hiihtolomaviikolla ei juurikaan ollut vaikutusta liikuntakertojen määrään. Vastausten perusteella perheet harrastavat yhdessä eniten sellaisia liikuntamuotoja, joita on helppo toteuttaa pienillä kustannuksilla ja ilman aikatauluja. Esimerkiksi ryhmäliikuntamuotoja, jotka ovat sidonnaisia aikaan ja paikkaan, oli vastauksissa vain muutamalla perheellä. Perheiden suosimia liikuntamuotoja on myös helppo toteuttaa omien aikataulujen ja jaksamisen mukaan.

## 7.2 Palautettujen liikuntapassien analyysi ikäryhmittäin

### 3–4-vuotiaat

Palautettujen liikuntapassien (6) perusteella perheet liikkuvat pitkin viikkoa, eikä liikkuminen sijoitu esimerkiksi viikonloppuihin. Suosituimpia lajeja harrastettiin viikoittain kahden kuukauden aikana. Liikuntatavat olivat pääasiassa samoja, mutta myös pieniä eroja löytyi kahden eri kuukauden aikana. Hiihtolomaviikko ei vaikuttanut liikuntakertojen määrään tässä ryhmässä. Tässä ikäryhmässä jo mainittujen liikuntalajien lisäksi oli harrastettu pihapelejä, voimis-

telurenkaita, keilailua, jääkiekkoa sekä puuhommia. Liikuntapassin täyttämisen oli koettu pääasiassa mukavana, mutta osa oli kokenut sen myös epämuukavana. Neljä vastaajaa kuudesta koki, että liikunta heidän perheessään on tärkeää ja kolme vastaajaa koki, että Liikuntapassi motivoi perhettä liikkumaan enemmän. Kaksi vastaajaa oli lisännyt muihin kommentteihin, etteivät olleet muistaneet aina täyttää liikuntapassia.

### **5-vuotiaat**

Tämän ikäryhmän liikuntakerrat olivat myös jakaantuneet tasaisesti pitkin viikkoa. Palautettuja liikuntapasseja oli yhteensä kuusi, eikä tämänkään ryhmän kohdalla ollut vaikutusta hiihtoloman osalta. Säännölliset liikuntamuodot oli merkitty toistumaan lähes viikottain. Yksi perhe oli merkinnyt liikuntapassiin viikon, jolloin olivat sairastaneet, eivätkä olleet silloin merkinneet liikuntasuorituksia. Yhteen liikuntapassiin perhe oli merkinnyt joka päivälle ulkoilua tunnin päivässä. Valmiiksi merkittyjen ja jo toisaalla esille tulleiden liikuntamuotojen lisäksi tässä ryhmässä oli mainittu salibandy, kuntopiiri, hoplop, pesäpallo, lentopallokerho, jalkapallo, temppukoulu, lumikasalla kiipeily, ratsastus, jumppa, mönkijällä ajelu sekä yleisurheilu. Puolet täyttäjistä olivat kokeneet liikuntapassin täyttämisen mukavana ja neljä vastaajaa koki liikunnan olevan tärkeää perheelle. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntapassi motivoi heidän perhettään liikkumaan. Yhteen liikuntapassiin oli kommenttikenttään laitettu, että ajanjakso merkkien keräämiseen oli liian pitkä, joten innostus liikuntapassiin täyttämiseen loppui ja unohtui välillä. Muuten liikuntapassi oli heidän mielestään kiva idea.

### **6-vuotiaat**

Tämän ikäryhmän liikuntatottumukset olivat myös hyvin monipuolisia ja merkinnät olivat hajautettu pitkin viikkoa. Palautettuja liikuntapasseja oli yhteensä 12, joten vähän yli puolet ryhmästä palauttivat liikuntapassin ajallaan. Myöskään tämän ikäryhmän vastanneilla ei hiihtolomaviikolla ollut eroa muihin viikoihin. Ainoastaan kahdessa liikuntapassissa oli sille viikolle enemmän merkintöjä kuin muilla viikoilla. Tämän ikäryhmän liikuntapasseissa oli edellä mainittujen lisäksi vielä pihäsähly, koko perheen lenkkeily pulkan kanssa sekä trampoliinihyppy. Vastaajista puolet koki liikuntapassin täyttämisen mukavaksi

ja yhdeksän vastaajan mielestä liikunta on tärkeää heidän perheilleen. Vastaaajista kolme oli sitä mieltä, että he saivat liikuntapassista ideoita motivoida perhettä liikkumaan. Kommentteihin oli vastannut neljä perhettä, joista kolme oli unohtanut täyttää passia aina välillä. yhden perheen mielestä seuranta-aika oli turhan pitkä, mutta liikuntapassista oli tullut tärkeä lapsille. Yksi perhe oli vastannut, että liikuntapassissa oli paljon hyviä vaihtoehtoja.

Tässä opinnäytetyössä emme perehtyneet perheiden harrastamien liikuntamuotojen fyysiseen kuormittavuuteen. Liikuntapassin avulla ja siitä saatujen tulosten kautta halusimme herätellä perheitä ymmärtämään liikkumisen tärkeys. Palkitsimme eniten liikuntapasseja palauttaneen ryhmän tuotepalkintosetillä, joka oli tarkoitettu ryhmän yhteiseen käyttöön. Lisäksi palkintosetissä oli mukana jokaiselle lapselle henkilökohtainen palkinto.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aiempien tutkimusten mukaan tutkijoita on huolettanut lasten liikunnan väheneminen. Lapsen aktiivisuuden määrällä on kuitenkin selkeä yhteys lapsen terveelliseen kasvuun ja hyvinvointiin. Useiden tutkimusten mukaan suomalaiset lapset liikkuvat liian vähän.

Tutkimuskysymyksiimme saimme mielestämme suuntaa antavia vastauksia johtuen pienestä vastausprosentista. Ensimmäiseen kysymykseemme: Millaisia liikuntatottumuksia perheillä on? saimme liikuntapassien perusteella tietää perheiden liikuntatottumuksista sekä mitä ja kuinka usein he yhdessä tekevät vapaa-ajalla. Lopulliseen tulokseen vaikutti tosin myös se, että osa vanhemmista oli unohtanut merkitä liikuntasuorituksia liikuntapassiin. Toiseen kysymykseen: Harrastavatko asiakasperheet monipuolisesti liikuntaa? saimme myös mielestämme kattavan vastauksen. Olimme laittaneet liikuntapassiin 11 valmista liikuntavaihtoehtoa, mutta vastatuissa liikuntapasseissa oli näiden vaihtoehtojen lisäksi yhteensä 33 muuta tapaa harrastaa liikuntaa. Tämä antaa mielestämme kattavan yleiskuvan liikunnan eri mahdollisuuksista. Olisikin ollut mielenkiintoista tietää, mitä kaikkea muuta perheet harrastavat yhdessä, jos vastauksia olisi tullut enemmän.

Liikuntapassissa ei kysytty liikuntakertojen ajallista kestoa. Tässä tutkimuksessa emme myöskään tutkineet perheiden liikuntatottumusten kuormittavuutta. Halusimme, että liikuntapassien täyttäminen olisi mahdollisimman vaivatonta vanhemmille. Vanhemmille suuntautuu paljon erilaisia kyselyjä, joten toivoimme, että jos kysely olisi mahdollisimman vaivaton, saisimme mahdollisimman paljon täytettyjä liikuntapasseja takaisin. Liikuntapassien vastausaika sai vanhemmilta kritiikkiä. Kahden kuukauden tarkastelujakso tuntui heistä liian pitkältä ajalta, joten myös se vaikutti aktiivisuuteen liikuntapassin täyttämisen kannalta. Alun perin oli tarkoitus, että vanhemmat täyttäisivät passeja kuukauden ajan, mutta muutimme sen kahdeksi kuukaudeksi sillä perusteella, että passien täyttämisestä tulisi osa arkea ja liikunnasta tulisi totuttu tapa perheen arkeen.

Mietimme erilaisia tapoja kerätä tietoa perheiltä ja totesimme, että tekemämme liikuntapassi on toimiva tähän tutkimukseen. Tietoa voi kerätä useilla eri tavoilla, suurimpana haasteena onkin perheiden motivointi kyselyiden vastaamiseen. Vanhempia yritetään osallistaa monin eri tavoin erilaisin kyselyin. Joten sekin, että vanhempien mielestä erilaisia kyselyitä on jo liikaa, voi myös osaltaan heikentää vastaushalukkuutta. Tällöin vastausprosentti voi jäädä pieneksi ja vaikuttaa osaltaan tuloksiin. Jäimmekin miettimään keinoja, jolla vanhempien osallisuutta saisi lisättyä tulevaisuudessa enemmän.

## 9 LOPUKSI

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielekäs projekti kiinnostavan aiheen ansiosta, vaikka olemme tehneet työtä nopealla aikataululla. Liikunta aiheena on ajankohtainen ja kaikkien pitäisikin kiinnittää enemmän huomiota siihen oman terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Aiheesta on tehty paljon tutkimuksia eri tahoilla niin yliopistoissa kuin ammattikorkeakouluissakin. Myös alan kirjallisuutta on paljon, ja niistä saatiin ideoita niin lähteisiin kuin tutkimuksen toteuttamiseenkin.

Liikuntapassin kehitimme suhteellisen nopealla aikataululla ja matkan varrella mietimme, olisimmeko voineet toteuttaa sen jotenkin toisella tavalla, jotta olisimme saaneet kattavampia vastauksia tutkimukseen. Toisaalta halusimme

pitää täyttämisen helppona ja vaivattomana, jotta mahdollisimman moni vanhempi osallistuisi kyselyyn. Vastausprosentti jäi kuitenkin suhteellisen pieneksi, mutta saimme kuitenkin vastauksia kysymyksiin vastanneiden osalta. Lisäkommentteihin olisimme toivoneet enemmän vastauksia, jotta olisimme saaneet paremman kuvan vanhempien ajatuksista liikuntapassin toteutuksen suhteen. Liikuntapassin testaaminen ennen tutkimusta olisi auttanut kehittämään liikuntapassin toteutustapaa, mutta aikataulullisista syistä emme ehtineet sitä tekemään. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, että kyselyyn vastanneet olivat panostaneet myös siihen, että he olivat lisänneet monipuolisesti omia harrastuksiaan ja liikuntatottumuksiaan liikuntapassiin. Näin me saimme kattavan kokonaiskuvan liikkumisen monimuotoisuudesta, ja siitä minkälaisia eri liikuntatottumuksia päiväkodin asiakasperheillä on. Yhteisten liikuntahetkien toteuttamisesta ei pitäisi tehdä monimutkaista tai hankalaa. Kävelyretki lähimetsään tai -puistoon tai pihapelit perheen voimin eivät vaadi muuta kuin hetken yhteistä aikaa, jolla voi saada kaikille paremman mielen ja arvokasta aikaa yhdessä.

Tutkimuksen teon aikana pohdimme sitä, millaisin keinoin vanhempia voisi saada osallistumaan enemmän tutkimuksiin sekä saada heitä aktiivisemmin vastaamaan kyselyihin.

Päiväkoti hyötyy tutkimuksestamme saadessaan tietää lasten liikkuvan monipuolisesti. Uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lasten osallisuus, mielenkiinnon kohteet ja toiveet tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. Tutkimuksemme kautta lasten osallisuus liikunnan suunnittelussa voi lisääntyä, koska työntekijät saivat selville minkälaisesta liikunnasta lapset pitivät. Näin he voivat mahdollisuuksien mukaan sisällyttää näitä liikuntalajeja myös päiväkodin toimintaan. Liikkumaan motivoiminen ja liikunnan lisääminen ihmisten elämään on suuri haaste koko yhteiskunnalle. Asian tiimoilta on tehty paljon tutkimusta ja asia on jatkuvasti esillä julkisuudessa. Pohdimme, että yksi syy pieneen vastausprosenttiin voisi olla myös se, että liikunnasta ja sen merkityksestä puhutaan julkisuudessa niin paljon, että vanhempien mielenkiinto aiheeseen on lopahtanut, eivätkä sen takia halunneet vastata kyselyyn.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka pitkäkestoista ja kuinka kuormittavaa liikkuminen perheissä on. Ammattikorkeakoulun tutkimuksena

asiaa olisi tutkittava vanhempien kertomana, koska resurssit ovat pienet, eikä esimerkiksi kalliita mittareita olisi mahdollista käyttää. Kuitenkin, kuten jo aiemmin on todettu, ongelmina monissa tutkimuksissa muutenkin, myös tässä, olisi saada tutkittavat osallistumaan. Olisi myös mielenkiintoista opinnäytetyön puitteissa pyrkiä lisäämään vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja perheiden hyvinvoinnille. Opinnäytetyön voisi toteuttaa järjestämällä toiminnallisen perheiden päivän, jossa erilaisten liikuntalajikokeilujen lomassa perheet voisivat saada tietoa, mihin kaikkeen lapsen kehittämisessä liikunnalla on vaikutusta. Perheet liikkuvat hyvinvoinnin kannalta liian vähän, mihin syynä saattaa olla kiireinen arki pitkin työpäivineen. Aikuisetkaan eivät kuitenkaan ole aina töissä, ja olisikin mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe tutkia sitä, miten perheet viettävät vapaa-aikansa. Liikkumattomuus yhä suurempana ongelmana on saanut aikaan terveydellisten ongelmien, kuten ylipainon, lisääntymisen monilla ihmisillä. Tässä opinnäytetyössä emme juurikaan pohtineet liikunnan vähäisyydestä aiheutuvia terveydellisiä ongelmia. Tästäkin aiheesta kuitenkin löytyisi paljon tutkittavaa ja selvitettävää.



## LÄHTEET

Alvoittu, E. 2015. Vanhempien ja varhaiskasvattajien näkemyksiä 3–5-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46114/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201505292100.pdf?sequence=1> [viitattu 1.3.2018].

Haapala, E. A. 2015. Liikunnallisuus voi tukea alakouluikäisen oppimista. Liikunta & Tiede 52, 2–3/15, 5–7.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Tilastollinen tutkimus. Edit. Diaesitys. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 2.4.2018].

!hmeen hieno. Kouvolaan varhaiskasvatussuunnitelma. Dia-esitys. Saatavissa: [https://www.kouvola.fi/material/attachments/5nm088taz/tiedotteet/e2UXcz8yD/Kouvolaan\\_VASU\\_2017\\_uusi.pdf](https://www.kouvola.fi/material/attachments/5nm088taz/tiedotteet/e2UXcz8yD/Kouvolaan_VASU_2017_uusi.pdf) [viitattu 2.4.2018].

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 173-174.

Kouvola.fi. 2016. Liikkuva lapsuus. Kouvolaan kaupungin internet-sivut. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/index/kaupunkijahallinto/kehityshankkeet/liikkuvalapsuus.html> [viitattu 21.2.2018].

Kouvola.fi1. 2016. Vuorohoito. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/index/paivahoitojavarhaiskasvatus/vuorohoito.html> [viitattu 16.4.2018].

Krekula, S. 2018. Päiväkodin johtaja. Sähköpostiviesti 15.3.2018. Kouvolaan kaupunki.

Kullström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki: Readme.fi.

Nironen, S. 2016. Vuoropäivähoidon järjestämisessä yhtä monta tapaa kuin toimijaa: ”Asettaa lapset ja perheet eriarvoiseen asemaan”. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9164218> [viitattu 16.4.2018].

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf) [viitattu 13.3.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1> [viitattu 21.4.2018].

Rajatonta liikettä. 2016. Kouvolan hyvinvointipalvelut. 16.5.2016. Rajatonta liikettä -tapahtuman internetsivusto. Saatavissa: <https://www.rajatontalii-ketta.com/news/kouvolan-hyvinvointipalvelut/> [viitattu 16.2.2018].

Soini, A. 2015. Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaisi lisää liikkumista. Liikunta&tiede –lehti 52 1/15, 11–13.

Suolanen, K. 2016. Lähiliikunnalla kilot kuriin – lapsiperheitä kannustetaan liikkumaan. Kouvolan sanomat 29.2.2016. Saatavissa: <https://kouvolansanomat.fi/uutiset/lahella/7f527a10-d900-4f07-b62e-f1663542831c> [viitattu 16.2.2018].

Säkinen, S. & Kuoppala, T. 2017. Varhaiskasvatus 2016. Tilastoraportti 29/2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29\\_17\\_vuositolasto.pdf?sequence=5](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135183/Tr29_17_vuositolasto.pdf?sequence=5) [viitattu 5.1.2018].

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tammelin, T., Aira, A., Hakamäki, M., Husu, P., Kallio, J., Kokko, S., Laine, K., Lehtonen, K., Mononen, K., Ståhl, T., Sääkslahti, A., Tynjälä, J. & Kämppi, K. 2016. Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 2016, 13 (supl 2), 157–164. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=a3c926c7-63f4-4b0c-a512-bfd3475a2d30%40session-mgr4010> [viitattu 21.4.2018].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Liikunta. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta> [viitattu 13.3.2018].

Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2016/580.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 5.2.2018].

Virtanen, P. 2014. Liikkuva lapsuus. Kouvolan varhaiskasvatuksen hanke lasten arkiliikkumisen lisäämiseksi 2013–2014. Kouvolan kaupunki. Diaesitys. Päivitetty 17.9.2014. Saatavissa: <http://docplayer.fi/9117800-Liikkuva-lapsuus-kouvolan-varhaiskasvatuksen-hanke-lasten-arkiliikkumisen-lisaamiseksi-2013-2014-17-9-2014-paivi-virtanen.html> [viitattu 22.2.2018].

## SAATEKIRJE VANHEMMILLE

Liite 1/1

Hei vanhemmat!

Olemme sosionomiopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyön päiväkodin asiakasperheiden vapaa-ajan liikuntatottumuksista.

Jaamme jokaisen lapsen kotiin liikuntapassin. Toivomme Teidän merkitsevän siihen kaikki liikuntakerrat, jotka olette liikkuneet yhdessä lapsen kanssa.

Jokapäiväinen liikkuminen on yhtä tärkeää kuin ruoka ja lepo. Yhdessä liikkuminen vahvistaa vuorovaikutusta, liikunnan ilo ja onnistumisen kokemukset vahvistavat myös lapsen minäkuvaa.

Liikuntapassin viimeinen palautuspäivä on 16.3.2017

Eniten passeja palauttanut ryhmä palkitaan.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti sekä nimettömästi ja niitä käytetään vain opinnäytetyöhön. Voitte palauttaa passit eteistiloista löytyviin palautuslaatikoihin.

Ystävällisin terveisin,

Tuula Karhu & Tiina Kuokka



Palautetta Liikuntapassista ja sen täyttämisestä otetaan kiitollisena vastaan!

Oliko Liikuntapassin täyttäminen mukavaa?

😊 😐 😞

Onko liikunta teidän perheessä tärkeää?

😊 😐 😞

Motivoiko Liikuntapassin ideat perhettänne liikkumaan?

😊 😐 😞

Muita kommentteja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PerHeEMMe**  
**LiiKUNtaPaSSI**

**Näin Meidän perhe LiiKKUU**



Lapsen ikä: \_\_\_\_\_ vuotta

	15.1	16.1	17.1	18.1	19.1	20.1	21.1	22.1	23.1	24.1	25.1	26.1	27.1	28.1	29.1	30.1	31.1	1.2	2.2	3.2	4.2	5.2	6.2	7.2	8.2	9.2	10.2	11.2
Hippaleikki																												
Jumpspalloilu																												
Koiran ulkoiluttaminen																												
Kävely/pyöräily päiväkotin																												
Leikki ilmapallojen kanssa																												
Luistelu/hiihto																												
Metsäretki																												
Pallonheittely																												
Pitoleikki pihalla																												
Pulkkamäski																												
Temppurata sisällä/ulkona																												
Muu, mikä?																												
Muu, mikä?																												
Muu, mikä?																												
Muu, mikä?																												

	12.2	13.2	14.2	15.2	16.2	17.2	18.2	19.2	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	1.3	2.3	3.3	4.3	5.3	6.3	7.3	8.3	9.3	10.3	11.3
Hippaleikki																												
Jumpspalloilu																												
Koiran ulkoiluttaminen																												
Kävely/pyöräily päiväkotin																												
Leikki ilmapallojen kanssa																												
Luistelu/hiihto																												
Metsäretki																												
Pallonheittely																												
Pitoleikki pihalla																												
Pulkkamäski																												
Temppurata sisällä/ulkona																												
Muu, mikä?																												
Muu, mikä?																												
Muu, mikä?																												
Muu, mikä?																												

Kerätkää Liikuntapassin kaikki lapsenne liikkumiset - joko perheen yhteiset tai lapsen omat. Palauttakaa Liikuntapassi päiväkotin palautuslaatikkoon viimeistään 16.3.2018. Palkitsemme eniten passeja palauttaneen ryhmän.

**Tuosta liikkumishetkiä teidän perheelle!**

